மைசூர் அரசாங்கத்தாரால் அங்கீகரிக்கப்பட்டிருக்கிறது

"ஓம் சூர்ய ஆத்மா ஜகதஸ் தஸ்துஷஸ்ச."

சூர்ய நமஸ்காரம்

அல்லது

சூர்ய உபாசனை

(தேகப்பயிற்சி)

ஆரோக்கியம், வல்லமை, தீர்க்காயுள் இவற்றைத் தரத்தக்கது.

ஔந்து சமஸ்தானாதிபதியான

ஸ்ரீமான் பாலாசாஹேப் பந்து பிரதிநிதி பீ.ஏ.,

அவர்களால்

ஆங்கிலேய பாஷையில் எழுதப்பட்டு,

பங்களூர், மல்லேஸ்வரத்திலிருக்கும்

பண்டிதர். என். செங்கல்வராயன், எம். ஆர். ஏ. எஸ்.,

அவர்களால் தமிழில் மொழி பெயர்க்கப்பட்டது.

பங்களூர், மல்லேஸ்வரத்திலிருக்கும்

எஸ். [illegible]. [illegible]ம்ஹ வெளி[illegible]து.

1928.

காபிரை[illegible] ரிசர்வட்.] [விலை ரூ. 1—0—0

மைசூர் அரசாங்கத்தாரால் அங்கீகரிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

"ஓம் சூர்ய ஆத்மா ஜகதஸ் தஸ்துஷஸ்ச்ச."

சூர்ய நமஸ்காரம்

அல்லது

சூர்ய உபாசனை

(தேகப்பயிற்சி)

ஆரோக்கியம், வல்லமை, தீர்க்காயுள் இவற்றைத் தரத்தக்கது.

ஔந்து சமஸ்தானாதிபதியான

ஸ்ரீமான் பாலாசாஹேப் பந்து பிரதிநிதி பீ.ஏ.,
அவர்களால்

ஆங்கிலேய பாஷையில் எழுதப்பட்டு,

பங்களூர், மல்லேஸ்வரத்திலிருக்கும்

பண்டிதர். என். செங்கல்வராயன், எம். ஆர். ஏ. எஸ்.,

அவர்களால் தமிழில் மொழி பெயர்க்கப்பட்டது.

பங்களூர், மல்லேஸ்வரத்திலிருக்கும்

எஸ். என். சிம்ஹ வெளியிட்டது.

1928.

 [விலை ரூ. 1—0—0



அவந்து சீப்—பாலாஸாகேப் பந்த் பிரதிநிதி அவர்கள்.

முகவுரை

"சரீரமாத்யம் குலதர்ம சாதனம்" என்ற விஷயம் பொதுவாக எல்லாருக்கும் தெரிந்ததே. ஆனல் அதனுடைய முழு அர்த்தம் மாத்திரம் இன்னவென்று இக்காலத்தவருடைய சரீர நிலைமையைப் பார்த்தால் சொல்லமுடியாது. சரீரமென்ருல் ஆயுள்முடியவில்லை என்று நாட்களை கழிக்கும்படியான எலும்பு, மாமிசம் சேர்ந்தமூட்டையோ? அப்படியல்லவென்று அநேக ருஷிவாக்கியங்களால் உறுதியாகக்கூறலாம். எந்த உபநிடதமானது, 'சத்யம் சரணம்கச்சாமி' என்று கூறியுள்ளதோ அதுவே (சத்வம் சரணம் கச்சாமி) என்றுங் கூறியுள்ளது. இவ்வளவு மாத்திரமன்றி 'நாயமாத்மா பலஹீனே நலப்யஹ' 'உதரே தாதனுத்மானம்' என்று உபநிடதங்கள் கூறுகின்றனவென்று ஸ்ரீ கிருஷ்ணபரமாத்மாவும் கீதையில் கூறியுள்ளார். இத்தகைய உபதேசங்களெல்லாம் வெறும்கட்டுக் கதைகளாயினவோ?

எதற்கு இப்படியாகியிருக்கும்? இந்து சமாஜத்தில் உபாசனை கிடையாது. உபாசனையென்ருல் சாந்நித்யம். கம்யத்தை தன் மனதினுல் பக்கத்தில் வைத்துக்கொள்வதற்கு உபாசனையென்று பெயர். இத்தகைய உத்தேசத்தை முடிப்பான் எற்பட்ட உபாசனைகளில் சூர்ய நமஸ்காரங்களும் உத்தமமான உபாசனையே. வெறும் அங்கசாதனையை தேகப்பயிற்சி என்று கருதுகிருர்கள். அத்துடன் மந்திர தியானங்களால் மனதைச்சரிப்படுத்திச் செல்லும்படியானவழி எற்பட்டால் மரம் வளர்ந்து புஷ்பங்கள் மலர்ந்தாற் போலாகும் என்பதில் ஐயமிருக்கின்றதா? அதற்காகவே ஞானிகள் இந்த புராதன சம்பிரதாயத்தைக்கண்டு பிடித்திருக்கிருர்கள்.

இத்தகையவர்களி லொருவரான—இந்த சூர்ய நமஸ்காரங்களின் முறைகளை, ஔந்து சமஸ்தானத்தின் அரசரான ஸ்ரீபாலா சாகேப்பந்து பிரதிநிதி பி. ஏ. அவர்கள் 1927வது முதலில் மகாராஷ்டிர பாஷையில் புஸ்தக ரூபமாய் வெளிப்படுத்தினுர்.

மிக்க உபயோக மானதாய்த் தோன்றிய படியால் இந்த சூர்ய நமஸ்காரங்களின் வழிகளை ஔந்து சமஸ்தானத்திலும் அப்படியே எல்லா மகாராஷ்டிர தேசத்திலும் சில பள்ளிக்கூடங்களில் மாணவர்களுக்குக் கற்றுக்கொடுக்க எற்பாடாயிற்று. எல்லாருக்கும் பயன்படு

வதற்காக இந்த மகாராஷ்டிர புத்தகம்மேல் கூறியுள்ள ஆசிரியரால் ஆங்கிலேயே பாஷையில் எழுதப்பட்டு அப்பியாசக் கிரமங்களுடன் ஒரு சித்திரப் படத்துடன்கூட (Chart) அச்சிடப்பட்டிருக்கிறது.

இத்தகைய சிறந்த புத்தகமானது நம் தமிழ்நாட்டிலேயும் பரவ வேண்டுமென்று பல கனவான்கள் கேட்டுக்கொண்ட படியால் இச் சிறு புத்தகத்தைத் தமிழில் மொழி பெயர்க்க ஏற்பாடு செய்யலானேன். தமிழ்ப்பாஷையில் மொழிபெயர்த்தற்கு உத்திரவு கொடுத்ததுமன்றி சித்திரப்படங்களின் அச்சுகளையும் (Blocks) உதவி செய்த பேருபகாரியான ஸ்ரீ பாலா சாகேப்பந்து பிரதிநிதி அவர்களுக்கு நான் என் மனப்பூர்வமான நன்றியைச் செலுத்துகின்றேன். இப்புத்தகமானது, தென்னிந்தியாவின்கண் உள்ள எல்லா சனங்களுக்கும் உபயோகமாகும் பொருட்டுத் தெலுங்கு பாஷையிலும், கன்னடபாஷையிலுங்கூட மொழி பெயர்க்கப்பட்டிருக்கின்றது. மலையாள பாஷையிலுங்கூட சீக்கிரத்தில் மொழி பெயர்க்கப்படும்.

இதனைத் தமிழில் மொழிபெயர்ப்பதற்கு ஒப்புக்கொண்ட (பங்களூர், மல்லேஸ்வரத்திலிருக்கும்); மைசூர் வித்யா இலாகா அரசாங்க உயர்தரக்கலாசாலைத் தமிழ்ப்பண்டிதர், திருவாளர். என்-சேங்கல்வராயன். எம். ஆர். ஏ. எஸ். (லண்டன்) அவர்களுக்கு நான் மிக்க வந்தனத்தைச்செலுத்தக் கடமைப்பட்டிருக்கிறேன். அவர் தமக்குக் கிடைத்த சொற்பகாலத்தில் மிக்க சிரமம் எடுத்துக்கொண்டு இப்புத்தகத்தைச் சீக்கிரம் வெளிவரும்படிச் செய்ததற்கு நான் மிகவும் சந்தோஷிக்கின்றேன். தமிழபிமானிகள் பலரும் இதனை ஆதரிக்குமாறு நான் மிகவும் வேண்டிக்கொள்ளுகிறேன்.

இதிற் காணப்படும் பிழைகளைப் பொறுத்துக் கொள்ளும்படிப் பெரியோர்களைக் கேட்டுக்கொள்ளுகிறேன்.

பங்களூர்,
1928.

இங்ஙனம்,
எஸ். என். சிம்ஹ.

பொருளடக்கம்.

முன்னுரை போதனைகள் (*Preliminary Instructions*)

Preliminary Instructions.

சூர்ய நமஸ்காரங்களின் விஷயமாக அனுசரிக்கவேண்டிய சில முன்னான போதனைகள்.

(1) சூர்ய நமஸ்காரங்களைத் தொடங்குவதற்கு முன் உங்களுடைய சரீரத்தின் நிறையை (Weight) எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். பிறகு ஒரு வயித்தியர் மூலமாய் உங்களுடைய தேக ஸ்திதியை நன்றாய்ப் பரீட்சை செய்து கொள்ளுங்கள்.

(2) கழுத்து, புயங்கள், முழங்கை, மார்பு, வயிறு, இடுப்பு, தொடை முதலிய அவயவங்களின் அளவை எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்.

(3) சூர்யநமஸ்காரங்களை ஆரம்பித்தபின் 3 அல்லது 6 மாதங்களுக்கொருமுறை சரீரத்தின் நிறை, (Weight) அவயவங்களின் அளவு, இவற்றை ஒத்திட்டுப் பார்த்துக்கொள்ளுங்கள்.

(4) டீ. காபி, கோகோ, புகையிலை முதலிய உத்தீபனஞ்செய்யவல்ல இலாகிரி வஸ்துக்களை நீக்கிவிடுங்கள்.

(5) சூர்யநமஸ்காரங்களைச் செய்புங்கால் சிறிது உடுப்பையே அணிந்துகொள்ளவேண்டும்.

(6) காற்று நன்றாக வீசும்படியான திறந்தவெளிகளிலே சூர்ய நமஸ்காரங்களைச் செய்யவேண்டும்.

(7) தண்ணீரில் (குளிர்ந்தநீரில்) குளியுங்கள்.

(8) உணவைக்கிரமப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

(9) சுத்தமான டாம்பீகமற்ற வாழ்க்கையை நடத்துங்கள்.

அத்தியாயம் 1.

(1) தேகப்பயிற்சி அவசியமேன்பது.

மனிதனானவன் பலவானாகியும், உழைப்பாளியாகியும் நெடுங்காலம் ஜீவித்திருக்கவேண்டுமானால் அதற்குத் தேகப்பயிற்சி மிகவும் இன்றியமையாதது. அதிலும் ஜீவனத்திற்கு மிகவும் கஷ்டப்படும் இக்காலத்திலோ தன்னையும், தன்னைச் சேர்ந்துள்ளாரையும், தன் தேசத்தவரையும் காப்பாற்றுவதற்குச் சக்தியுள்ளவனாகி ஜீவனத்திற்குரிய வழியைத் தேடிக்கொள்ள வேண்டுமானால் ஒவ்வொருவனுக்கும் தேகப்பயிற்சி மிகவும் தேவையானது. நல்ல உணவு, சுத்தமான நீர், நல்லகாற்று, வேண்டிய அளவு வெயில், இவைகளைப்போலவே தேகப்பயிற்சியுங்கூட மனிதனுக்கு மிகவும் முக்கியமா யிருக்கின்றது.

ஜர்மனி தேசத்துச் சக்ரவர்த்தியாயிருந்த கெயிசர் என்பவர் 1927-ம் வருடம் பிப்ரவரிமாதத்து "பிசிகல் கல்சர்" என்னும் பத்திரிகையில் கீழ்வருமாறு எழுதியிருக்கிறார்:—"சரீரத்திற்கும் மனதிற்கும் திருப்திகரமான தேகப்பயிற்சியைக் கொடுக்கவேண்டுவது மிகவும் அவசியம் என்னும் விஷயத்தை எல்லாருக்கும் போதிக்கவேண்டியதுமுக்கியம். நவீனநாகரிகத்தினால் நம்முடைய தேகத்தில் சேரும்படியான விஷக் கிருமிகளைச்சரியான தேகப்பயிற்சியினால் நாசப்படுத்தினாலொழிய நாம் நெடுநாள் ஜீவித்திருக்க முடியாது."

பர்னர் மெக்பாடன் என்பவர் சொல்லி யிருப்பது என்ன வெனில்:—"அநேகர் தாம் வாழவேண்டியிருக்கிற சிருஷ்டி காலத்திற்கு 25 அல்லது 50 வருடங்களுக்கு முன்னரே இறந்து விடுகிறார்கள். இதற்குக் காரணம் என்ன வென்றால் தேவையான தேகப்பயிற்சியினால் எல்லா அங்கங்களையும் தங்கள் தங்கள் வேலைகளைச் சரியாகச் செய்யும் படித் தேகத்தைக் காப்பாற்றிக்கொள்ளா திருப்பதே."

பொதுவாய் மக்கள்களெல்லாம் 8 அல்லது 10 வருஷங்கள் வரையில் வீட்டின் உள்ளேயோ புறம்பேயோ ஓடியாடித் தேவையான மட்டும் தேகப்பயிற்சியைச் செய்து கொண்டிருக்கிறார்கள்; ஆகையால் அவர்களுக்கு ஒரு கிரமமான தேகாப்பியாசம் தேவையாயிருப்பதில்லை. ஆனால் பள்ளிக் கூடங்களுக்குப் போகும் பிள்ளைகள்

காலை மூன்று மணி நேரமும் மாலை இரண்டு அல்லது மூன்று மணி நேரமும் ஒருமிக்க 5 அல்லது 6 மணிநேரம் வரையில் வசதியற்ற அறைகளில் இருக்கவேண்டியதாயிருக்கிறது. அப்பேர்ப்பட்டவர்களுடைய அங்கங்கள் சரியாகப் புஷ்டி யடைவதற்கு ஒரு கிரமமான தேகாப்பியாசம் அவசியமாயிருக்கிறது. சரீரப் பெருக்கத்திற்கும், மனப்பெருக்கத்திற்கும் ஆரோக்கியம், பலம், தகுதியான சக்தி இவற்றிற்குச் சரியான தேகப் பயிற்சித்தேவை யென்பதை நமது பெண்களும் பிள்ளைகளும் நன்றாகத்தெரிந்து கொள்ளும் வரையில் அவர் களுடைய தாய்தந்தையர், போஷகர்கள், மற்றும் உபாத்தியாயர் முதலானோர் அவர்களைத் தேகப்பயிற்சி செய்யும்படிக் கட்டாயப் படுத்தவேண்டும். இந்த முக்கியமான விஷயத்தை மாணவர்களின் இஷ்டப்படிவிட்டு விடுவது சரியல்ல. அன்றியும், வரவர தற்காலத்து மாணவர்கள் சக்தியிலும், மனோதிடத்திலும் தங்கள் முன்னோர்களைவிட மிகவும் க்ஷீணித்து வருகிறார்கள். இந்தக்ஷீண தசையைத்தவிர்ப் பதற்காக இம்மாதிரியான தேகப்பயிற்சியினுதவியால் நாம் தக்க ஏற்பாடு செய்யவேண்டும்.

(2) தேகப்பயிற்சி தேவையாயுள்ள அங்கங்கள்.

சரீரத்தின் நான்கு முக்கிய இந்திரியங்கள் தங்கள் தங்கள்காரியங்களைச்சரிவர நடத்தினாலொழிய மனிதன் ஆரோக்கியமாயிருக்க மாட்டான்; ஆகையால் அவைகளை அபிவிருத்தி செய்து பலமடையும்படிச்செய்யப் பிரயத்தனப்படவேண்டும். சூரிய நமஸ்காரங்களைக் கிரமமாகவும், சாஸ்திரீகமாகவும் செய்தால் இந்த நான்கு இந்திரியங்களும் நன்றாகப்பருத்து வியாதிகளுக்கும், அல்லது வியாதிகளுக்குக் காரணமான கிருமிகளுக்கும் இடங்கொடாமல் நம்மைக் காப்பாற்றும் என்பதை, நாங்கள் சொந்த அனுபவத்தினால் அறிந்திருக்கிறோம். இந்த நான்கு அங்கங்கள் எவையென்றால் :—

(1) ஜீர்ணத்தைச் செய்யும் அங்கங்கள் :—இரைப்பை (Stomach) யும், குடல் (intestines) களும் தத்தம் காரியங்களைச் சரியாகச் செய்யாமையால் அநேகர் அஜீர்ணத்தினாலும், மலச்சிக்கலினாலும் துன்பப்பட நேரிடுகின்றது. இவைகளினால் ஈரல்நோய், மகோதரம், மூலவியாதி (Piles) நீர்வியாதி (Diabetes) முதலியவை சம்பவிக்கின்றன.

(2) இருதயமும், ஸ்வாச கோசங்களும் :—(Heart and the Lungs). இவைகள் துர்பலமாகின்றபடியால் சளி, இருமல், ஆஸ்த்மா, க்ஷயம் முதலான வியாதிகள் ஏற்படுகின்றன.

(3) மூளை (Brain) :—இது கெடுவதனால் தலைநோய், ஒற்றைத் தலைநோய், பயித்தியம் முதலானவைகள் ஏற்படுகின்றன.

(4) முதுகெலும்புக் கோர்வை (Spinal Cord) :—இது பலங்குன்றினால் சாதாரணமாக பாரிச வாய்வு, எல்லாத் தசை நார்களின் மேல் பிடிப்பில்லாமல் போவது, முதலிய குறிகள் ஏற்படுகின்றன.

பொதுவாக நம் இந்தியா தேசத்தில் பயித்தியம் பிடித்தவர்களுடைய தொகை அவ்வளவு அதிகமாக இல்லை. ஆனால் மேற்கூறப்பட்டுள்ள முதலிரண்டு அங்கங்கள் கெடுவதனால் அகாலமரணமடைகின்றவர்களுடைய கணக்குக்கோ அளவில்லை. அதிலும் படிப்பாளிகள் விஷயத்தில் சொல்லவேண்டியதில்லை. அமிதமான உணவு அல்லது பக்குவமற்ற ஆகாரம் இவை முதலியவைகளை உட்கொள்ளுவதே அகால மரணத்திற்குக் காரணமாகின்றது. தவிரவும் சரியான தேகப்பயிற்சி செய்யாதிருப்பதும் ஒரு முக்கியமான காரணமாகும். ஆகையால் ஆரோக்கியமாகவும், நீண்ட நாள்வரைக்கும் வாழவேண்டுமாயிருந்தால் சூரிய நமஸ்காரங்களைப்போன்ற தகுதியான சாஸ்திரீகமான தேகப் பயிற்சியைக் கூடியமட்டும் அனுசரித்துவரவேண்டுமென்பது நமக்குத் தெளிவாக விளங்குகின்றது.

அத்தியாயம் 2.

வேறுவிதமான தேகப்பயிற்சியின் அனுனுகூலங்கள் :—மேல்நாட்டு விளையாட்டுக்காகிலுஞ் சரி, கீழ்நாட்டு விளையாட்டுக்காகிலுஞ் சரி இவைகளுக்கு ஒருவர் அல்லது பலர் இருக்க வேண்டுமென்பது யாவரும் அறிந்த விஷயமே. குஸ்தி (மல்லயுத்தம்) செய்யவேண்டுமானாலுங் கூட எதிராள் ஒருவன் தேவையா யிருக்கிறது. இதர விளையாட்டுகளுக்கு, கூட விளையாடுகிறவர்கள் அல்லது அவற்றிற்குத் தக்க கருவிகளாவது வேண்டியதா யிருக்கின்றன. இன்னும் சாதாரணமான தேகாப்பியாசத்திற்குக்கூட ஏதாவதொரு துணைக்கருவி வேண்டியதாயிருக்கிறது.

கர்லா (Clubs) அல்லது டம்பெல்ஸ் (Dumbbells) இவைகளால் தேகப்பயிற்சி செய்ய வேண்டுமானாலும் அவைகளின்றி முடியாது. சவாரிசெய்யவேண்டுமானாலும் குதிரையாவது, துவிசக்ர வண்டியாவது (Bicycle) இருக்கவேண்டும். நீந்துவதற்கும் ஜலம் வேண்டும். நடப்பது அனுகூலமாயிருந்தாலும் காலதாமதமாகின்றது. அதற்கு ஒழிவு இருக்கவேண்டும். 15 அல்லது 20 நிமிஷங்களில் ஒரு மைல்

வீதம் நடப்பதாயிருந்தபோதிலும் 8 அல்லது 10 மைல்களுக்கு 2 அல்லது 3 மணி காலம் பிடிக்கின்றது. மைதானங்களில் செய்யவல்ல தேகப் பயிற்சிகளுக்குக் காலம் சரியாயிருக்கவேண்டும். நாம் செய்யும் தேகப்பயிற்சியானது நம்முடைய சரீரங்களையும் அவை சம்பந்தப்பட்ட அவயவங்களையும் நன்றாயிருக்கச் செய்வதல்லாமல் மனம் சாந்தமாயும், தெய்வபக்தியை யடையும்படிக்குஞ் செய்ய வேண்டும். இத்தகைய தேகப்பயிற்சியானது எல்லாருக்கும் எல்லா இடங்களிலேயும் வழக்கத்தில் சம்மதப்பட்டுவர வேண்டுமானால் அதற்கு எத்தகைய கருவிகளும் தேவையாகுவதில்லை. அன்றியும் அது சுலபமாகவும், கொஞ்சநேரத்தில் செய்யத்தக்கதாயுமிருத்தல் வேண்டும். மேலும் எந்த இடத்திலாகிலும், எவராலேயாகிலும், யாருடைய உதவியுமில்லாமல் செய்யத்தகுந்ததாயிருக்கவேண்டும்.

அத்தியாயம் 3.

சூரிய நமஸ்காரங்களுக்குச் சமமான தேகப்பயிற்சி வேறு ஒன்றுங் கிடையாது:—ஏறக்குறைய எல்லாவிதமான தேகாப்பியாசங்களை யெல்லாம் நான் வெகுகாலம் செய்து பார்த்திருக்கிறேன். ஆனால் அவைகளின் கண் உள்ள அனுகூலங்களை யெல்லாம் நாம் சற்று ஆலோசித்துப் பார்த்தால் சூரிய நமஸ்காரங்களே தேகப்பயிற்சிக்கு அனுகூலமானவை என்று நான் கண்டிப்பாய் சொல்லுவேன். சூரிய நமஸ்காரங்களைச் செய்து நான் மிகுந்த பிரயோஜனங்களை அடைந்திருக்கிறேன். ஆகையால் எட்டு வருஷத்திற்கு மேற்பட்ட பிள்ளைகளும், பெண்களும் சூரிய நமஸ்காரங்களை விடாமல் கிரமமாகச் செய்துவர வேண்டுமென்று நான் உறுதியாகக் கூறுகிறேன். பலஹீனமான இருதயத்தையும், ஸ்வாசகோசத்தையு முடையவர்கள் சூரிய நமஸ்காரங்களை பீஜ மந்திரத்துடன் கிரமமாகச் செய்து வந்தால் அவர்களுடைய வியாதிகள் அவர்களைவிட்டு அகன்றுவிடும். சூரிய நமஸ்காரங்களினால் இரைப்பையும், குடல்களும், நரம்புகளும் தங்கள் தங்கள் காரியங்களைச் சரியாகச் செய்யும். சுமார் எட்டு வருஷங்கள் (i. e. வயது) வரைக்கும் பெண்ணாகிலுஞ் சரி, பிள்ளையாகிலுஞ் சரி, மிகுந்த சுறுசுறுப்புடன் இருக்கிறார்கள். ஆகையால் அவர்களுடைய தசைகள் நல்ல நிலைமையிலிருக்கின்றன. அன்றியும் அவர்களுடைய இந்திரியங்கள் தத்தங் காரியங்களைச் செவ்வனே நடத்துகின்றன. எட்டு வயதான பிறகு அவர்களைத் தகுந்த தேகப்

ப்யிற்சியைச் செய்யும்படி வற்புறுத்த வேண்டும். குலம் கோத்திரங்களைக் கருதாது அவர்களைச் சூரிய நமஸ்காரங்களைச் செய்யும்படிச் சொல்லவேண்டும்.

எட்டு முதல் பன்னிரண்டு வயதுவரையிலுள்ளவர்கள் தினந்தோறும் 25 முதல் 50 நமஸ்காரங்கள் வீதமும், பன்னிரண்டு முதல் பதினாறு வயதுவரையிலுள்ளவர்கள் சாதாரணமாக 50 முதல் 150 நமஸ்காரங்கள் வீதமும், 16 வயதிற்குமேல்பட்டவர்கள் இவ்வெண்ணிக்கையைச் சிறிது சிறிதாக அதிகப்படுத்திக்கொண்டு தினந்தோறும் 300 நமஸ்காரங்கள் வீதம் செய்துகொண்டு வரவேண்டும். இவ்வப்பியாசத்தைப் பக்திச் சிரத்தையுடன் ஒரேவிதமாக அநுசரித்து வந்தால் எப்பேர்ப்பட்ட வியாதிகளும் நொடியில் தொலைந்துபோம். அன்றியும் அம்மாதிரி அநுசரித்து வருகிறவர்களுடைய மனதும் சரீரமும் மிகவும் நல்ல ஸ்திதியில் இருக்கும்.

சில மாதங்கள் வரைக்கும் தினந்தோறும் சுமார் 1000 (ஆயிரம்) நமஸ்காரங்களைச் செய்து வந்து, பிறகு 25க்குக் குறைந்தாவது அல்லது அறவே விட்டுவிடுதலாவது கூடாது. அப்படிச் செய்வது இரண்டு அல்லது மூன்று வேளை உணவை ஒரேதடவையில் உண்டுவிட்டுப் பிறகு ஆகாரமின்றிக் கஷ்டப்பட்டுத் தேகத்தைக் கெடுத்துக்கொள்வது போலாகும். அன்னபானாதிகள் விஷயத்தில் கவனிக்கத்தக்கவல்ல சில விதிகளைத் தேகப்பயிற்சி செய்யுங் காலத்தும் கவனித்தல் வேண்டும். தேகப்பயிற்சியினால் பிரயோஜனத்தையடைய வேண்டுமானால் அதை விடாமல் பிரதிதினமும் சரியாக அவரவர்கள் சக்திக்கேற்றவாறு பழகுதல்வேண்டும். ஆகையால் நம் மனோரதம் நிறைவேறவேண்டுமானால் சூரியநமஸ்காரங்களைச் சரியாகவும் சாஸ்திரீகமாகவுஞ் செய்தல் வேண்டும். அவை கயிற்றின்மேல் நடப்பவனது அங்க சேஷ்டைகளைப்போல் இருக்கக்கூடாது. சரீரத்தின் ஒவ்வொருபாகமும் புஷ்டியாகவும், பருமனாகவும், பலமாகவும் ஆகும்படி இந்நமஸ்காரங்களைச் செய்து வருதல்வேண்டும். நீங்கள் பலஹீனராயிருந்தாலுஞ் சரி, பலாட்டியராயிருந்தாலுஞ் சரி, சிறுவராயினுஞ்சரி, கிழவராயினுஞ் சரி, இந்த தேகப்பயிற்சியை உடனே தொடங்குங்கள். நாளைக்குச் செய்வோமென்பதைக் காட்டிலும் இன்றேசெய்தல் நன்று. தேகத்தினமைப்புச் சரியாயில்லாவிட்டால் ஆரம்பத்திலேயே அதிகமாக நமஸ்காரங்களைச்செய்யப் பிரவேசிக்கவேண்டாம்.

"சிறிதுகாலமே ஆயினும் தினம் இவற்றைச் செய்துவந்தால் மிக்கபலன்கிடைக்கும். இந்த அப்பியாசத்தைத் தினம் வழக்கத்

திற்குக் கொண்டுவரவேண்டும். சிறிதுநேரஞ்செய்தாலும் செவ்வையாகச் செய்தல்வேண்டும். அதைவிட்டு வாரத்திற்கு இரண்டு முறை ஒருமணிநேரம்வரையில் செய்வதும் அல்லது வாரத்தினிறுதியில் நெடுநேரம்வரைக்கும் செய்வதுமாயிருந்தால் அதனால் சிறிதும் பலன் ஏற்படாது," என்று ஜே. பி. மில்லர். கே. டி. என்பவர் "மைஸிஸ்டம்" என்ற தன்னுடைய நூலில் மேற்கண்டவாறு கூறியுள்ளார். சிறிதும் மாறுபாடின்றி நாங்கள் கூறியுள்ளபடி சூரியநமஸ்காரங்களைச் செய்பவர் அடையும் பலன்கள் இவ்வளவு அவ்வளவு என்று சொல்லமுடியாது.

அத்தியாயம் 4.

சூரியநமஸ்காரங்களைச் செய்யும்விதம்.

தேகஆரோக்கியத்திற்கும், காரிய சாதனைகளுக்கும், தீர்க்காயுளுக்கும் சூரியனைக்குறித்து நமஸ்காரங்கள் செய்தற்குச் சூரியநமஸ்காரங்கள் என்று பெயர். பிரதியொரு நமஸ்காரத்திலேயும் சரீரத்திலுள்ள அடியில்கண்ட எட்டுதேக உறுப்புக்களை உபயோகித்தல் வேண்டும்:—(1) தலை, (2) இருதயம், (3) கால்களும் பாதங்களும், (4)தோள்களும் கைகளும், (5) முன்கால் or முழங்கால் (Knees) (6) பார்வை, (7) வார்த்தைக்குரிய இந்திரியங்கள் (8) மனதும் சித்தமும். இதைத்தான் சாஷ்டாங்கநமஸ்காரங்கள் என்று கூறுவார்கள். இந்நூலாசிரியரான ஔந்துசமஸ்தானாதிபதியின் தந்தையான சீனிவாசராவ் பந்து பிரதிநிதியவர்கள் தாம் 55 வருஷங்களாகச் சூரியநமஸ்காரங்களைச் செய்துவந்த கிரமத்தை அடியிற்குறிக்கப்பட்டிருக்கிறது. எல்லாரும் அதன்வழிநடத்தல் மிகவும் நல்லதென்று நாங்கள் நினைக்கிறோம்.

நமஸ்காரங்களைச் செய்வதற்காக 7 அடி நீளமும் $2\frac{1}{2}$ அடி அகலமுமுள்ள இடம் இருந்தால் போதும். நிலமட்டமானது சிறிதும் வித்தியாசமில்லாமல் சமமாகவும் வழுக்குதலில்லாமலுமாயுள்ள முரட்டுச் செங்கல் கற்களினாலாயினும் அல்லது இதர கற்களினாலாயினும் தரை சமன்செய்திருத்தல் வேண்டும். அதிகமான துணிகளை இவ்வப்பியாசஞ்செய்யும்பொழுது உடுத்திக்கொள்ளக்கூடாது. சிறிது துணி உடுத்திக்கொண்டால் போதும். அது மிகவும் அனுகூலமானது.

சூரியோதயத்திற்குமுன் வயிற்றுக்கு ஒருஆகாரமும் எடுத்துக் கொள்ளாமல் சூரியநமஸ்காரங்களைச் செய்தல் சிரேஷ்டம். காலை 5 மணிக்கு எழுந்து காலைக்கடன்களை முடித்துவிட்டு குளித்து மடி வேஷ்டியைக் கட்டிக்கொண்டு நமஸ்காரங்களைத் தொடங்கவேண்டும். சூரியன் உதயமாவதற்கு ஐந்துநிமிஷங்களுக்கு முன்னரே முடித்துவிடுவது நல்லது. அப்பொழுது சூரியனுடைய நீலகிரணங்களை இழுத்துக்கொள்ளுவதற்குச் சரீரமானது சக்தியுள்ளதாயிருக்கும். (சந்தியாவந்தனம், பிராணாயாமம் முதலியவற்றைச் செய்பவர்கள் சூரியநமஸ்காரங்களைச் செய்து முடித்தபிறகு இவற்றைச் செய்யலாம்.)

எந்த தேகாப்பியாசத்தைச் செய்தபோதிலும் நம்முடைய சக்திக்கு மீறிச் செய்யக்கூடாது. தேகாப்பியாசம் செய்த 5 அல்லது 10 நிமிஷங்கள் வரையில் சிரம பரிகாரஞ்செய்து கொண்டு, நம்முடைய நித்திய காரியங்களை ஆயாசமும் சிரமுமில்லாமல் உல்லாசமாய் செய்துகொள்ளத்தக்கவர்களா யிருக்கவேண்டும். சூரிய நமஸ்காரங்களையுங்கூட நம்முடைய சக்திக் கேற்பச்செய்ய வேண்டும்.

முதல் நிலை(ஆசனம்):—சுமார் 22 அங்குலம் சதுரமான கம்பளி, பட்டு, அல்லது நூல்துணியை நிலத்தின்மேல் விரித்துவைக்க வேண்டும். கால்களைச் சேர்த்துக்கொண்டு விரல்கள் துணியின் நுனியைத்தொட்டுக் கொண்டிருக்குமாறு கிழக்குமுகமாகநின்று கொள்ள வேண்டும். கைகளை மார்பின்முன் சேர்த்து உள்ளங்கைகள் ஒன்றோடொன்று பொருந்துமாறு வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். மார்பை முன்னுக்குக் கொண்டுவந்து வயிற்றை பின்னுக்கிழுத்துக் கொண்டு மிக்க சுவாசத்தை உள்ளுக்கு இழுத்துக்கொள்ள வேண்டும். புயங்களைக் கெட்டியாக நிறுத்திக்கொள்ளவேண்டும். ஏதாவதொரு கடவுளின் படத்தைக்கண்ணுக்கு முன்பாக வைத்துக்கொண்டு அதனைப் பார்த்துக்கொண்டிருக்கவேண்டும். தலையையும் கழுத்தையும் இப்புறம் அப்புறம் திருப்பாமல்நேராக வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

மந்திரத்தை உச்சரியுங்கள். உதடுகளை மூடிக்கொண்டு நாசியின் மூலமாய் சுவாசத்தை அழுத்தமாய் உள்ளுக்கிழுங்கள். இம்மாதிரியே பாக்கியுள்ள ஒன்பது நிலைகளிலேயும் நாசியின் மூலமாய் சுவாசத்தை விடுங்கள். காற்றை அடக்கிக் கொள்ளுங்கள். (முதல் படத்தைப்பார்க்க.)

நீங்கள் தொழும் கடவுளுடைய படத்தையாவது அல்லது சூரியனுடையபடத்தையாவது உங்களுக் கெதிரில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள். படங்கள் ஒன்றும் கிடைக்காவிட்டால் ஒருதடிப்பான காகி

தத்தில் பளபளப்பான வர்ணத்தினல் வட்டமாகவும் அல்லது நட்சத்திரத்தைப்போன்ற ஒரு அடையாளத்தைச்செய்து அதனையாவது உங்கள் எதிரில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். இப்படிச்செய்தால் நமது கவனமும் பார்வையும் ஒரே வழியிற்செல்லும். மனமும் சஞ்சல மின்றி ஒரே நிலையில் நிற்கும்.

இரண்டாம் நிலை:—இந்நிலையில் சுவாஸத்தை யடக்கிக்கொண்டு சிறிதுமுன்னுக்கு வளைந்து உங்கள் முன் விரித்திருக்கும் துணியின் மூலைகளின்மேல் பதியும்படிவிரல்களோடு உள்ளங்கைகளைக் கால் கட்டைவிரல்களுக்குச் சரியாக வைக்கவேண்டும். அப்பொழுது முழங்கால்கள் வளையக்கூடாது. மூக்கானது முழங்கால்களைத் தொடுவது போல் இருக்கவேண்டும். பிறகு சுவாஸத்தை முழுவதும் வெளியே விடவேண்டும். (இரண்டாம் படத்தைப் பார்க்க)

குறிப்பு(1):—உள்ளங்கைகளைத் துணியின் பக்கங்களுக்கு எதிராக வாவது அல்லது சுமார் 22 (Degrees) உட்கோணமாகும் படிச் சமதூரமாகவாவது வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். 45 (Degrees) வைத்துக்கொண்டால் உத்தமமென்று சிலர் கருதுகிறுர்கள்.

குறிப்பு (2):—ஆரம்பத்தில் முழங்கால்களை வளைக்காமல் உள்ளங்கைகளைத் தரையில் ஊன்றும்படிச் செய்வது மிகவும் கஷ்டம் என்று பலர்கருதலாம். முதலில், அவர்கள் கைவிரல்களின் நுனியால் கால் பெருவிரல்களைத் தொடும்படிச் செய்தால்போதும். விடா முயற்சியினல் நாங்கள்கூறியபடிச் செய்யலாம். அப்படிச்செய்ய முடிந்தால் முதலில் உள்ளங்கைகளைத் தரையில் ஊன்றிப் பிறகு முழங்கால்களை நீட்டவேண்டும். சிறிதும் வித்தியாசமில்லாமல் இந்நிலையைக் கற்றுக்கொண்டாலொழிய இந் நமஸ்காரங்களால் பயன் ஏற்படாது.

மூன்றும்நிலை:—முதலில் சுவாஸத்தை நன்முக உள்ளிழுக்க வேண்டும். முழங்கைபிடம் புயத்தை வளைக்காமல் புயங்கள் நிமிர்ந்திருக்குமாறு ஒருபாதத்தைப் பின்புறம் தூரமாக எடுத்துவைக்க வேண்டும். பிறகு நிலத்தை, நீட்டப்பட்டக் காலினுடைய முழங்காலினுலும் பெருவிரல்களினுலும் நிமிர்ந்திருக்கும் புயங்களுக்குச் சரியாகத் தொடவேண்டும். இம்மாதிரியே வலப்பாதத்தை முதலும், பிறகு இடப்பாதத்தையும் மாற்றிமாற்றி எடுத்து வைக்கவேண்டும். (மூன்றும் படத்தைப் பார்க்க)

நான்காம்நிலை:—சுவாஸத்தை அடக்கிக்கொண்டு, கால்பெருவிரல்கள் கணுக்கால்கள், முழங்கால்கள் இவை ஒன்றையொன்று தொடும்படி இன்னெரு காலை எடுத்துவைக்கவேண்டும். புயங்களை நேராக

வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். இடுப்பு, முதுகு, பின்தலை இவைக ளெல்லாம் ஒரே வரிசையில் இருக்கவேண்டும். அன்றியும் சரீரமா னது பெருவிரல்களாலும், உள்ளங்கைகளாலும் தாங்கப்படவேண் டும். சுவாஸத்தை அடக்கிக்கொண்டே இருக்கவேண்டும். (நான் காம் படத்தைப் பார்க்க)

ஐந்தாம்நிலை:—சுவாஸத்தை அடக்கிக்கொண்டு பெருவிரல்களை யும், உள்ளங்கைகளையும் நகரவொட்டாமல் முழங்கால்களை நிலத் தில் வைக்கவேண்டும். மோவாயை (Chin) மார்பின்மேல் பாகத்தில் படும்படிச் செய்யவேண்டும். தரையை மார்பினாலும், நெற்றியினாலும் ஒரேமுறையில் தொடவேண்டும். ஆனால் அப்படிச் செய்யும்பொழுது மூக்கின் நுனி தரையின்பேரில் படக்கூடாது. வயிற் றைத் தரையில் படவிடாது உள்ளுக்கிழுத்துக்கொண்டு இடுப்பை (Hip) எவ்வளவு உயரமாக நிறுத்தமுடியுமோ அவ்வளவு உயரமாக நிறுத்தவேண்டும். சுவாஸம் முழுவதையும் நன்றாக வெளியேவிட்டு விடவேண்டும். (ஐந்தாம் படத்தைப் பார்க்க)

ஆறுவதுநிலை:—பெருவிரல்கள் முழங்கால்கள் உள்ளங்கைகள் இவற்றை ஐந்தாம்நிலையினது போல்வைத்துக்கொண்டு, புயங்களை நீட்டியும், சுவாஸத்தை அழுத்தமாக உள்ளிழுத்தும், மார்பை முன்னுக்குக் கொண்டுவந்து தலையை மிகவும் உயரமாகத் தூக்கி ஒரு கூரையையாவது மாடத்தையாவது நேராகப் பார்க்கவேண் டும். பிறகு சுவாஸத்தை நிறுத்தவேண்டும். (ஆறும் படத்தைப் பார்க்க)

ஏழாவது நிலை:—சுவாஸத்தை அடக்கிக்கொண்டு நான்காம் நிலை யின் தன்மையை அடையவேண்டும். பிறகு உள்ளங்கைகளை நகர்த் தாமல் புயங்களைச்சரிவாக வைத்துக்கொண்டு, தலையைக்கீழாகத் தொங்கவிட்டுக்கொண்டு குதிக்கால்களினால் நிலத்தைத்தொட வேண் டும். சுவாஸத்தை அடக்கிக்கொண்டே இருக்கவேண்டும். (ஏழாம் படத்தைப் பார்க்க)

எட்டாவது நிலை:—சுவாஸத்தை அடக்கிக்கொண்டு ஒரு காலை முன் கொண்டுவந்து கால் பெருவிரல்களை உள்ளங்கைகளுக்குச் சரி யாகவைத்து, முழங்காலை நிமிர்ந்திருக்கும் புயத்திற்குமேலே கொண் டுவரவேண்டும். நிலத்தை மற்றொரு முழங்காலினாலும், பெரு விரல்களாலும் தொடவேண்டும். மூன்றாவது நிலையின் தோற் றத்தை அடையவேண்டும். சுவாஸத்தை அடக்கிக்கொண்டே இருக் கவேண்டும். (மூன்றும் படத்தைப் பார்க்க)

ஒன்பதாவது நிலை:—சுவாஸத்தை அடக்கிக்கொண்டு இரண்டாவது நிலையின் தன்மையை அடைந்து சுவாஸத்தை நன்ருய் வெளியே விடவேண்டும். (இரண்டாம் படத்தைப் பார்க்க)

பத்தாவது நிலை:—சுவாஸத்தை நன்ருக உள்ளிழுத்துக்கொண்டு முதல் நிலையின் தன்மையை அடையவேண்டும். (முதல் படத்தைப் பார்க்க.) சரியாக நிமிர்ந்து நிற்கும்வரையில் முழங்கால்களை வளைக்காமல் நிமிர்த்துவைத்துக்கொள்ளவேண்டு மென்பதைச் சிறிதும் மறக்கக்கூடாது.

பிறகு அடுத்த மந்திரத்தைச் சொல்லவேண்டும். வாயை மூடிக்கொள்ளவேண்டும். சுவாஸத்தை உள்ளுக்கிழுத்துக்கொண்டு மேற் கூறியுள்ள நிலைகளை மாற்றி மாற்றி அப்பியாசம் செய்யவேண்டும். அப்படிச்செய்யும்பொழுதெல்லாம் சுவாஸத்தை நாசியின் மூலமாகவே வெளிவிடவேண்டும்.

(General Instructions)

பொதுவான போதனைகள்:—நிலத்தின்மேல்வைத்த அங்கைகளைஒன்பதாவது நிலைவரைக்கும் எக்காரணத்தாலும் எடுக்கவாவது நகர்த்தவாவது கூடாது.

இந்நமஸ்காரங்களைச் செய்வதற்காக நிமிர்ந்து நிற்குங்கால் சரீரத்தைவளைக்காமல் உறுதியாகவைத்துக் கொள்ளவேண்டும். ஆனல் இடுப்பின் தசைநார்களை இறுகவைத்துக் கொள்வதில் கவனத்தைச் செலுத்தவேண்டும்.

இப்பத்து விதமான நிலைகளை இடைவிடாது ஒவ்வொன்ருகச் செய்தால்தான் ஒரு முழு நமஸ்காரமாகும்.

முதலில் சூரியநமஸ்மாரங்களை நிதானமாகச்செய்தல்வேண்டும். அப்படிச் செய்தால் தான் சரீரத்தின் எப்பாகமானது நன்ருய் அப்பியசப்படுகின்றது என்பது தெரியவரும். இப்பிரகாரம் நமது சரீரம் முழுவதும் பலத்தையடைகின்றது என்பது நமக்கு விளங்கும். சூரிய நமஸ்காரங்களினுல் முழுப்பலனை அடையவேண்டுமானுல் சரியானபடி சுவாஸத்தை வாங்கவும் விடவும் வேண்டும்.

மேற்குறித்துள்ள பத்து நிலைகளோடுகூடிய ஒரு முழு நமஸ்காரத்தைச் செய்யுங்கால் மூன்று முறை பூர்த்தியாகச் சுவாஸத்தை உள்ளுக்கிழுத்தும், பிறகு மூன்று முறை சுவாஸத்தை வெளியே விட்டும் வரவேண்டியது அவசியம்.

புதிதாக நமஸ்காரங்களைச்செய்ய ஆரம்பிப்பவன் இந்நிலைகளில் சுவாஸத்தை அடக்குவதிலும், விடுவதிலும் சிறிது கஷ்டப்படுவான்

அப்பேர்ப்பட்டவன், நமஸ்காரங்களைச்சரியாகவும் சுயேச்சையாக்வும் செய்யக்கற்றுக்கொள்ளும் வரையில் மூச்சு விடும் விஷயத்தில் கவலைப்படவேண்டாம். இந்நிலைகளில் கவனிக்கத்தக்க விஷயங்களை நன்றாய் அறிந்துகொண்டபிறகு மூச்சை விடவும், உள்ளிழுக்கவும் யத்தனிக்கலாம்.

மேற்குறித்தவற்றையெல்லாம் சரியாகவும் சுயேச்சையாகவும் செய்யக்கற்றுக்கொண்ட பிறகு நாம் நமது மனதை ஒரே வழியில் அதாவது—கடவுள்பால் நிற்கும்படிச் செய்தல் வேண்டும்.

அத்தியாயம் 5.

நமஸ்காரங்களினால் சரீரம் எபபடி புஷ்டியாகிறது ?

மேற்குறித்த இப்பத்து நிலைகளினால் சரீரத்தின் எந்தெந்த பாகங்களுக்கு அப்பியாசம் ஏற்பட்டு எத்தசை நார்களுக்கு மிகவும் பயன் ஏற்படுகிறது என்பதைச் சற்று கவனிப்போம்.

முதல் நிலை:—இதனால் தனியான தசை நாராகிலும், தசை நார் கூட்டங்களாகிலும் தாக்கப்படாதிருந்த போதிலும், தலையும், கழுத்தும், சரீரத்தின் அடிப்பாகமும் நேராக இருக்கவேண்டியபடியால் இடுப்பும் கழுத்தும் சிறிது அழுத்தமாக இருக்கவேண்டும். உருண்டையான புயங்கள் அல்லது வளைந்த முதுகோடு இருப்பவர்களுக்கு இதனால் சிறிது சிரமம் ஏற்படலாம். நன்றாக மூச்சை இழுத்துக் கொண்டு சுவாஸ கோஸங்களை (lungs) உப்பும்படிச் செய்யவேண்டியதாயிருப்பதால் இருதயத்திற்குக் கொஞ்சம் நோவு உண்டாகும். பின்னங்கை, முன்னங்கைகளையும், மணிக்கட்டுகளையும், விரல்களையும் வலுவாகவும், உறுதியாகவும் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். ஏனெனில், இவை தளர்ந்துவிட்டால் ஒரு பிரயோஜனமும் ஏற்படாது. காற்றை முழுமையும் உள்ளிழுத்துக்கொண்டு மூச்சை அடக்கிக் கொண்டு உறுதியாகவும் நேராகவும் நின்று கொள்ளவேண்டும். இப்படிச் செய்வதனால் கழுத்து, இருதயம், புயங்களின் தசை நார் முதலியவைகளுக்கு நல்ல அப்பியாசம் ஏற்படுகின்றது. (முதல் படத்தைப் பார்க்க.)

இரண்டாவது நிலை:—சிறிதளவு மூச்சை விட்டு முழங்கால்கள் நேராக இருக்குமாறு குனிந்து உள்ளங்கைகளைத் தட்டையாக 20 அல்லது 22 அங்குலங்கள் தூரத்தில் துணியின் மேல் கால்விரல்

களுக்கு நேராக வைக்கவேண்டும். உள்ளங்கைகளுக்கு அனுகூல மாகும்படிச் சாய்ப்பாக இருக்கவேண்டும்.

சேர்த்துவைத்துக்கொண்டிருக்கும் விரல்களுடன் இந்தஉள்ளங் கைகளை முதல் நமஸ்காரத்தின் முடிவுவரையில், (அதாவது) சரீரமா னது நேராக முதல்நிலைக்கு வரும்வரைக்கும் இவைகளைக் கொஞ்சங் கூட அசைக்காமல் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். இந்த ஸ்திதியில் தசைநார்கள், தொடைகளின் பின்பாகம், அரை, இடுப்பு முதலிய எல்லா அவயவங்களுக்கும் அதிகமாக அப்பியாசம் ஏற்படும். இவ் விடங்களில் தான் பலத்தைக்குறைத்துச் சரீரத்தை அழிக்கவல்ல விஷக்கிருமிகள் கூடும். இப்பாகங்கள் புஷ்டிபடைவதனால் அவ் விஷக்கிருமிகள் அழிவதற்கு அவகாசமாகின்றது. அன்றியும், முதுகையும் புயங்களையும்சேர்க்கத்தக்கத் தசைநார்களுக்கு இதனால் மிகவும் சிரமம் ஏற்படும். புயங்களின்பின்பாகத்தின் தசைநார்களும் காரியத்தைச் சரியாகச்செய்யும். உள்ளங்கைகளைத் துணியின்மே லே வைக்கும்பொழுது முழங்கால்களை வளைக்காமல் குனியவேண்டி யதா யிருக்கிறபடியால் அடிவயிறும் இரைப்பையின் தசை நார்களும் மிகவும் இறுகும். குனிந்து உள்ளங்கைகளை வைத்தபிறகு உங்களுக்கு ஆரோக்கியமும், வல்லமையும், தீர்க்காயுளும் ஏற்பட வேண்டுமென்று மனதில் நினைத்துக்கொண்டிருக்கவேண்டும். பிறகு அடுத்த நிலைக்குப் புகவேண்டும். (2,3, படங்களைப் பார்க்க.)

மூன்றாவதுநிலை:—இதில், முதல் காரியத்திற்கும் கடைசி காரி யத்திற்கும் விசேஷமாக வித்தியாசம் இல்லை. ஏறக்குறைய ஒன்று கவே இருக்கும். வலக்காலைப் பின்னுக்கு எடுத்துக்கொள்ளும் பொழுது இடது தொடையானது மண்ணீரலை (spleen) அழுத்திக் கொண்டும், இடக்காலைப் பின்னுக்கு எடுத்துக்கொள்ளும்பொழுது வலது தொடையானது கல்லீரலை (Liver) பித்தாசயம்—அழுத்திக் கொண்டும் இருக்கவேண்டும். அதேமாதிரி தொடைகளின் கீழ்ப் பாகத்திலிருக்கும் தசைநார்களும் பலமாக அழுத்தப்பட்டுக்கொண் டிருக்கவேண்டும். பின்னுக்கு எடுக்கப்பட்ட தொடை, கணுக்கால், மணிக்கட்டு முதலியவைகளும் அழுத்தமடையும்.

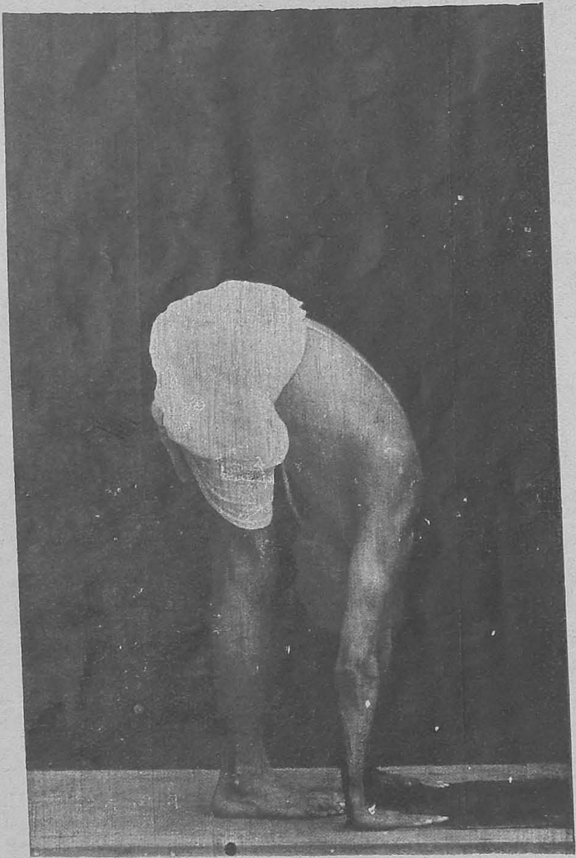
நான்காவதுநிலை:—கீழே குனியும்பொழுது மோவாயானது மார்பில் படும்படித் தலையைத் தொங்கவிடவேண்டும். முன்னுக்கும் பின்னுக்கும் தலையைத் திருப்புங்கால் கழுத்து, தொண்டை இவற்றின் தசைநார்களுக்கு அப்பியாசம் ஏற்படுகின்றது. நமஸ் காரம் செய்புங்கால் முழங்கால்களுக்கு மேலுள்ள சரீரமானது கைகள், மணிக்கட்டுகள், முழங்கைகள் இவைகளின் ஆதா

1-ம் படம்



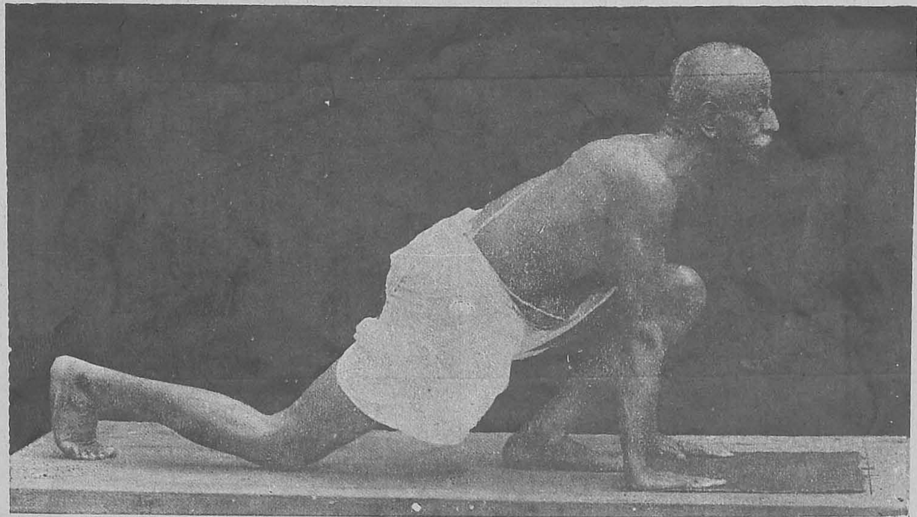
முதல் மாதிரி நமஸ்காரம்.

2-வது படம்



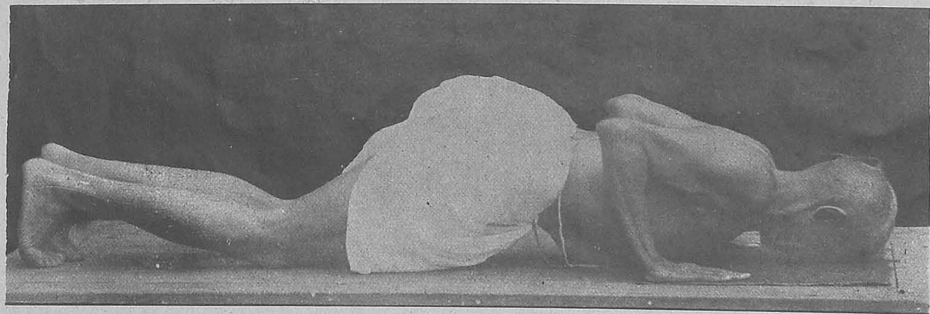
இரண்டாவது மாதிரி நமஸ்காரம்.

3-வது படம்

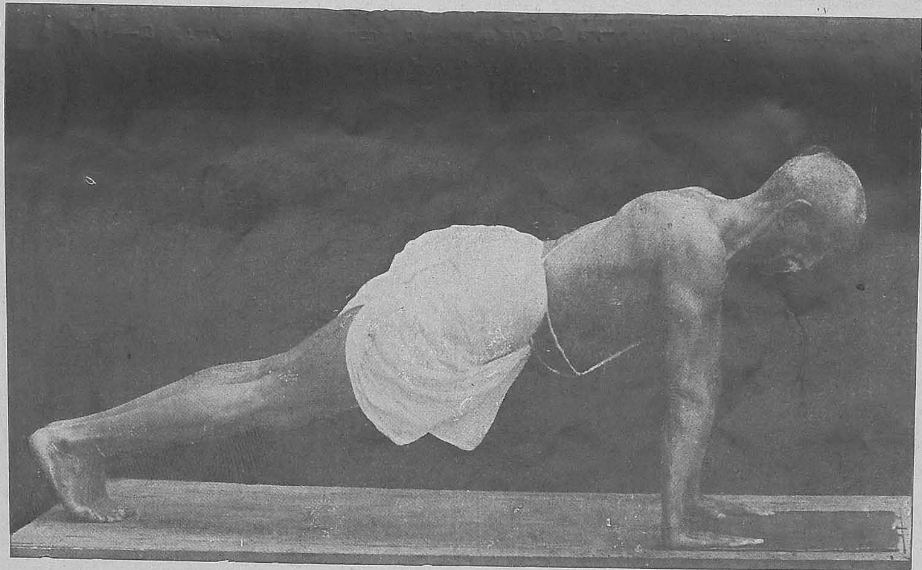


மூன்றும் மாதிரி நமஸ்காரம்.

4-வது படம்

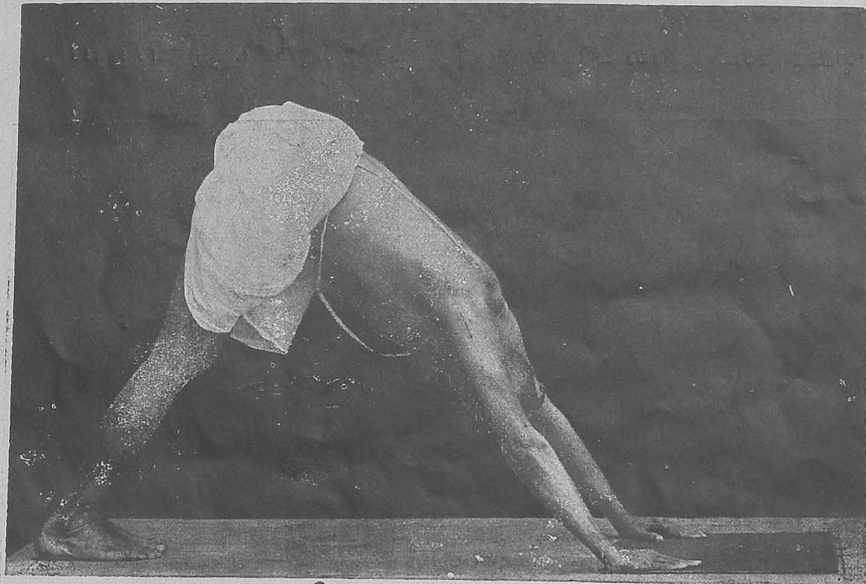


நான்காவது மாதிரி நமஸ்காரம்.



பெரிய படத்தில் காட்டியிருக்கிற நான்காவது மாதிரி நமஸ்காரம்.

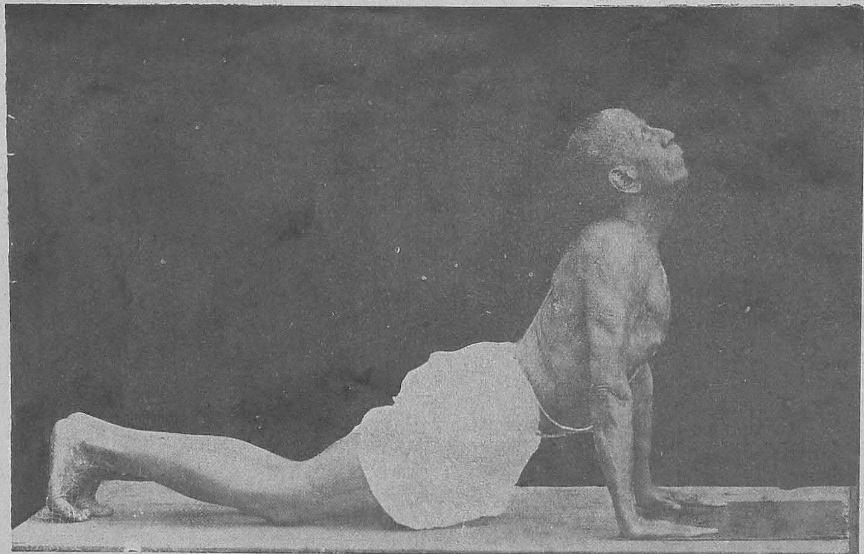
குறிப்பு:—மூன்ருவது மாதிரி நமஸ்காரம் செய்ததும் இப்படத்தில் காட்டுகிறபடி நமஸ்காரம் செய்யவும். இது விஷயம் இப்புத்தகத்தில் இராது.



'ஏழாவது மாதிரி நமஸ்காரம்.

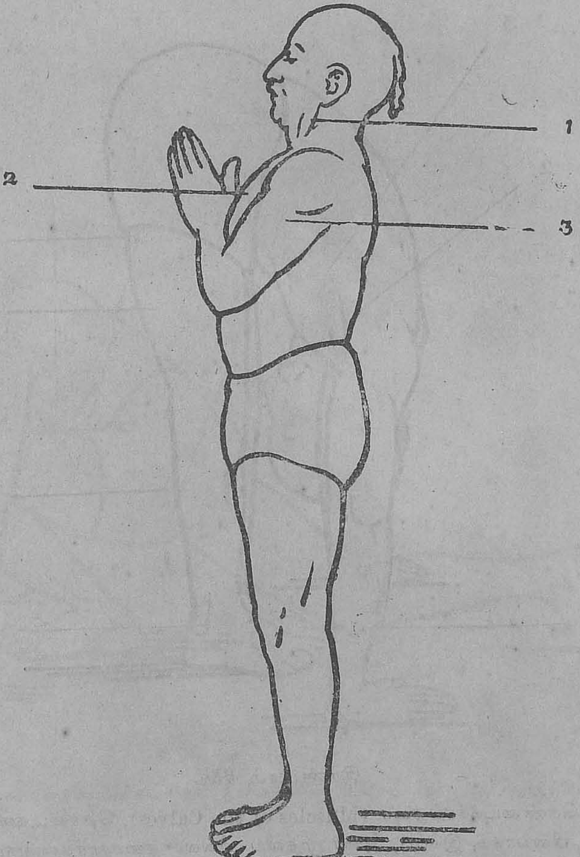
குறிப்பு:—ஐந்தாவது மாதிரி நமஸ்காரம் செய்தபிறகு உடனே இம்மாதிரி நமஸ்காரம் செய்யவேண்டும். அதன்பிறகு நமஸ்காரம் பெரிய படத்தில் காட்டியபடி ஆறுவது மாதிரி நமஸ்காரம் செய்யவும்.

5-வது படம்



ஐந்தாவது மாதிரி (நமஸ்காரங்களெல்லாம் அடங்கிய
பெரிய படத்தை பார்க்கவும்.)

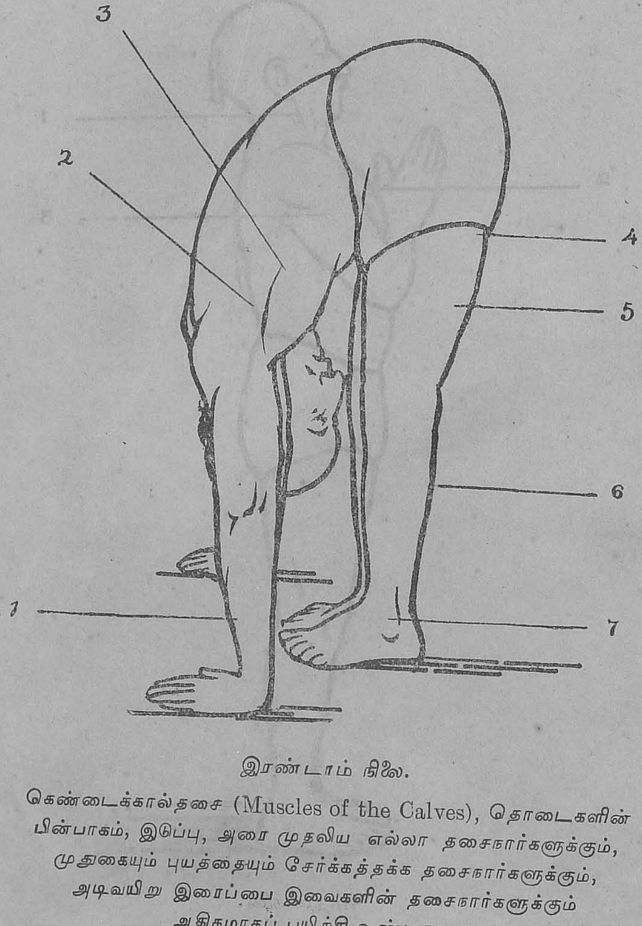
படம் 1.



முதல் நிலை.

(1) கழுத்து. (2) இருதயம். (3) புயங்கள். தசைநார்களுக்குப் பயிற்சி ஏற்படுவது.

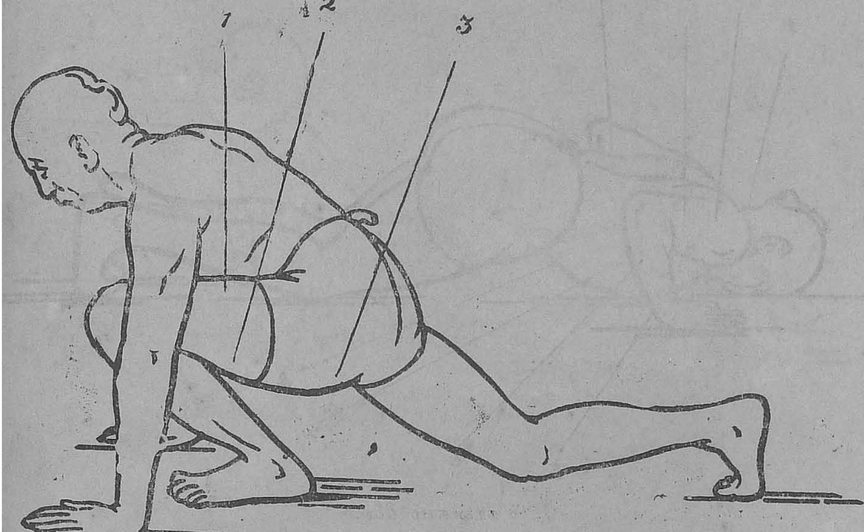
படம் 2.



இரண்டாம் நிலை.

கெண்டைக்கால்தசை (Muscles of the Calves), தொடைகளின் பின்பாகம், இடுப்பு, அரை முதலிய எல்லா தசைநார்களுக்கும், முதுகையும் புயத்தையும் சேர்க்கத்தக்க தசைநார்களுக்கும், அடிவயிறு இரைப்பை இவைகளின் தசைநார்களுக்கும் அதிகமாகப் பயிற்சி உண்டாவது.

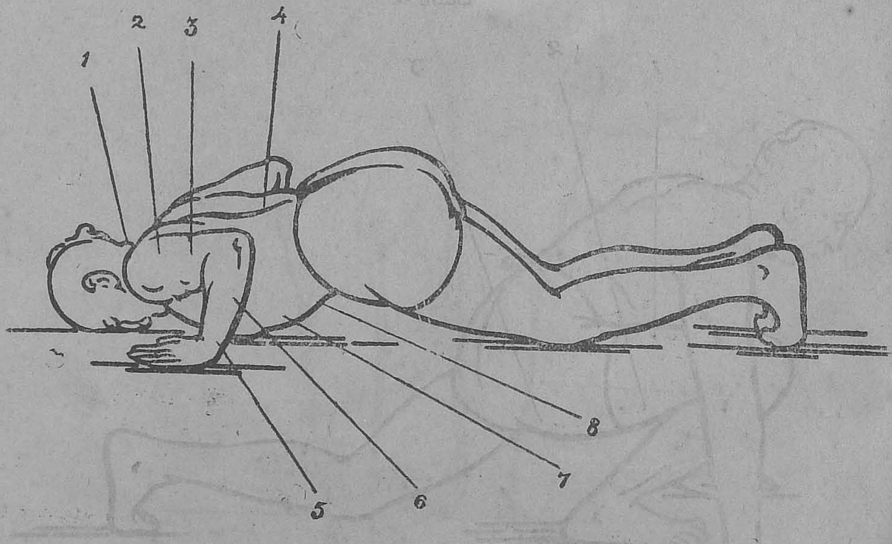
படம் 3.



மூன்றாம் நிலை.

தொடை, கணுக்கால், மணிக்கட்டுகள் இவைகளின் தசைநார்களுக்குப் பயிற்சியுண்டாகும்.

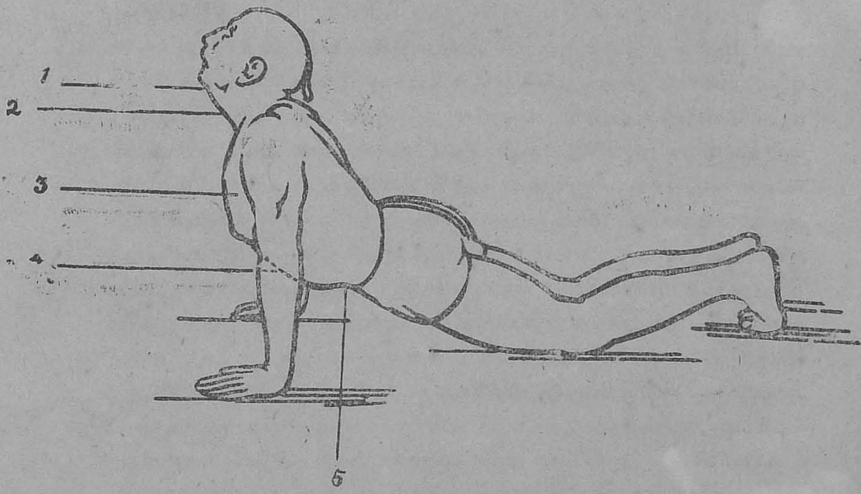
படம் 4.



நான்காம் நிலை.

கழுத்து, தொண்டை தசைநார்களுக்கும், கைகள், மணிக்கட்டுகள், முழங்கைகள் (இவைகளின்) தசைநார்களுக்கும், வயிற்றின் தசைநார்களுக்கும், நல்ல பயிற்சியேற்படுவது.

படம் 5.



ஐந்தாம் நிலை.

தொண்டையின் தசைநார்கள், கழுத்தின் பின்பாகத்தின் தசைநார்கள், தோள்கள், மார்பு, வயிறு இவற்றின் தசைநார்களுக்கெல்லாம் பயிற்சியேற்படுவது.

ரத்தின்மேல் நிற்கவேண்டியிருப்பதனுல் இவைகள் மிகவும் பலமாயிருக்கின்றன. இச்சமயத்தில் சுவாஸம் முழுவதையும் வெளியில் விட்டு வயிற்றை நன்ருக உள்ளுக்கிழுத்துக்கொள்ளவேண்டும். இந்நிலையில்தான் சரீரத்தின் எல்லா அவயவங்களாகிய கால்விரல்கள் முழங்கால்கள், கைகள், தலை, இவை நிலத்தின்மேல் படும். ஆனுல் வயிருனது நிலத்தின் மேல் படக்கூடாது. அதைப் பூர்த்தியாக மேலே எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும். அப்படிச் செய்தால் அதன் தசை நார்களெல்லாம் நன்ருகப் பலப்படும். (நான்காவது படத்தைப் பார்க்க.)

ஐந்தாவது நிலை :—திரும்பவும், எழுந்து நிற்பதற்கு முன் நிதானமாக சுவாஸத்தை முழுவதும் உள்ளுக்கிழுத்துக் கொண்டு மாளிகையைப் பார்த்துக்கொண்டே தலையை எடுத்துக்கொண்டு கூடிய வரையில் முதுகை வளைக்க வேண்டும். இந்நிலையில் சரீரத்தின் பாரமெல்லாம் கைகளின்மேல் விழும். இதனுல் கைகளின் எல்லா பாகங்களும் நன்ருகப் பருத்துப் பலத்தையும், அழகையும் அடையும். மார்பும் அகர்ந்து நிற்கும். அழுத்தமாகச் சுவாஸத்தை எடுத்துக் கொள்ளுவதனுல் அடிவயிற்றில் சேர்ந்திருக்கும்படியான கொழுப்பு குறைந்துபோகும். சரியான ஆரோக்கிய ஸ்திதியில் இருப்பதற்கு அடையாளங்கள் என்னவென்ருல் மார்பின் அளவு அதிகப்பட்டும் அடிவயிறு குறைந்தும் இருப்பனவே. முடிவாக, சரீரத்தின் உள் அவயங்களாகிய கல்லீரல், மண்ணீரல், குடல்கள் இவற்ருல் நேரிடும் துன்பங்களும் அழிந்துபோம். இந்நிலையினுல் தொடைகள், முதுகு, கழுத்து, தொண்டை முதலிய எல்லா அவயங்களும் பலத்தை அடையும். தவிரவும் தப்பான ஆகாரத்தால் ஏற்படும் வியாதிகளும், கண்டமாலை முதலிய நோய்களும் இதனுல் நீங்கும் என்பதை நம்பலாம். (5-வது படத்தைப் பார்க்க.)

ஆருவது நிலை ;—கால்களை முன்னுக்கு எடுத்துக்கொள்ளும் பொழுது வயிறும், விலாக்களும் எப்படிப் பாரத்தை ஏற்றுக்கொள்ளுகின்றன என்பதை மூன்ருவது நிலையில் விவரித்திருக்கிருேம். ஆனுல் இரண்டு பாதங்களையும் சரியாக முன்போல் வைத்துக் கொண்ட பிறகு, கைகளைத் தரையிலிருந்து எடுத்துக் கொள்ளுவதற்கு முன் சுவாஸத்தை இழுத்துக்கொண்டு முழங்கால்களைச் சிறிதும் வளைக்காமல் வைத்துக்கொள்ள வேண்டுமென்பதைச் சற்றும் மறக்கக் கூடாது.

ஆரம்பத்தில் ஒரு சுற்று (25 நமஸ்காரங்களை) மாத்திரம் செய்வதற்கு உங்களுக்குச்சக்தி இருக்கும்பொழுது முதல்நமஸ்காரத்தில்

வலக்காலை முன் கொண்டு வந்தால் இரண்டாவது நமஸ்காரத்தில் இடதுபாதத்தை முன் கொண்டு வந்தும் இம்மாதிரியே மாற்றி மாற்றிச் செய்யவேண்டும். இம்மாதிரிச் செய்வதால் வயிற்றின் இரண்டு பக்கங்களுக்கும், தோள்களுக்கும் சமமாகப் பயிற்சி ஏற்படும். இம்மாதிரியே இன்னும் அதிகமாக நமஸ்காரங்களைச் செய்யும்பொழுதும் பாதங்களை மாற்றி மாற்றி வைத்தல் வேண்டும். ஈரலானது சரியானபடி இல்லாவிட்டால் அது சரியாக வரும் வரையில் ஒவ்வொருதரமும் வலது காலையே முன்னுக்கு எடுத்து வைக்க வேண்டும். தலைமுறை தலைமுறையாக அதாவது நெடுநாளாக ஈரல் நோயினால் வருந்துபவர்கள் எப்பொழுதும் வலது காலையே முன்னுக்குவைத்துக்கொண்டிருக்கவேண்டும், இம்மாதிரியேமண்ணீரல் (Spleen) நோயால் வருந்துபவர்கள் இடது காலையே முன்னுக்கு வைத்துக்கொண்டிருக்கவேண்டும். இவ்விஷயத்தில் ஒவ்வொருவரும் அவரவர்களுடைய புத்தியை உபயோகித்துச்செய்யவேண்டும்.

நாம் இதுவரைக்கும் சூரிய நமஸ்காரங்களினால் சரீரத்தின் எல்லா அவயவங்களும் எப்படி பலப்படுகின்றன என்பதைக் கூறி வந்தோம். இனிமேல் இவை மனதிற்கு எத்தகைய நன்மையைத் தருகின்றன என்பதைச்சற்று ஆரோய்வோம். மனிதனானவன் எக்காரியத்தைச் செய்தபோதிலும் அதில் தன்னுடைய மனதைச்சரியாக வைத்தாலொழிய அது திருப்திகரமாய் நிறைவேறுவதில்லை. ஆகையால் இப்பரிசுத்தமான தேகப்பயிற்சியைத் தொடங்குவதற்கு முன் நமஸ்காரங்களைச் செய்யும்பொழுதும், செய்தபிறகும் தன்னுடைய காயசக்தியையும், மனோசக்தியையும் அதிகப்படுத்த வேண்டுமென்றும், பிறகு அவைகளைச் சரியானவழியில் உபயோகிக்க வேண்டுமென்றும் தன்னுள் சொல்லிக்கொண்டே இருக்கவேண்டும். எவ்விதமான தேகப்பயிற்சியைச் செய்தபோதிலும் அதனால் பிரதியொரு செய்கை அல்லது இயக்கமானது சரீரத்தின் எல்லாத்தசைநார்களையும் பலப்படுத்துகின்றது என்பதை அறிந்துகொண்டு காய சக்தியையும் மனோ சக்தியையும் ஒருவழிப் படும்படிச் செய்தல் வேண்டும். மனதைச் சஞ்சலப்படும்படி விட்டு ஒரு மனதுடன் இல்லாமல் எந்திரம்போலக் காரியங்களைச்செய்தால் அதனால் ஒரு பிரயோஜனமும் ஏற்படாது.

அசட்டையாக நெடுநாள் வரையில்சூரிய நமஸ்காரங்களைச் செய்தால் சரீரமானது சிறிது பலனை அடையுமே யொழிய முழுப்பலனை யடையாது. ஆனால் சரியாக பக்திச்சிரத்தையுடனும் ஏகாக்ரசித்தத்துடனும் செய்துவந்தால் சரீரத்தின்கண் உள்ள எல்லாவிதமான

வியாதிகளும்,பாதைகளும் நீங்குமென்பதில் சிறிதும் ஐயமில்லை. கருமான், தச்சன் முதலியவர்களுடைய தசை நார்கள் பார்ப்பதற்குப் புஷ்டியுள்ளவைகளாகக் காணப்படினும் உண்மையில் அவைகளுக்கு அவ்வளவு சக்தியிருக்காது. இந்த அதிருப்திகரமான பிரயோசனத்தைத் தப்புவிக்கவேண்டுமானல் நமஸ்காரங்களைச் செய்யுங்கால் நிமிஷந்தோறும் ஒவ்வொரு அவயவத்தின்மேலும் மனதை (கவனத்தைச்) செலுத்தவேண்டும். பிரதியொரு அவயவமும் அதிகபுஷ்டியையும், பலத்தையும் அழகையும் அடைந்துகொண்டே வருகின்றது என்று நாம் நினைத்துகொண்டே இருந்தால் அது அப்படியே ஆகும். சிரேஷ்டமான இக்காரியத்தைச் செய்யுங்கால் நாம் நம்முடைய மனதை அடக்காமல் வேறு விஷயங்களில் புகும்படிச் செய்தால் நமக்கு சிரமம் ஏற்படுமே யொழிய யாதொரு பிரயோஜனமாவது பலனாவது சிறிதும் உண்டாகாது.

அத்தியாயம் 6.

நமஸ்காரங்களைச் செய்யுங்கால் பார்வையையும் வாக்கையும் எப்படிப்பிரயோகஞ்செய்தல் வேண்டுமென்பது.

மனம் சஞ்சலப்படாமல் ஒரேவழியில் நிற்பதற்குப் பார்வை (திருஷ்டி) மிகவும் உதவிபுரிகின்றது. மனதை ஒரேவழியில் நிறுத்துவதற்காக ஸ்ரீகிருஷ்ணன் பகவத்கீதையில் பின் வருமாறு கூறியிருக்கிறார்.

"கண்களை இப்புறம் அப்புறம் சுழலவிடாமல் உங்களுடைய மூக்கின் நுனியைப்பார்த்துக் கொண்டிருங்கள்" இக்காரணத்தினல் தான் நாங்கள் பின்னே நமஸ்காரங்களைச் செய்யுங்கால் கண்ணெதிரில் சூரிய பகவான் அல்லது உங்களுடைய இஷ்டதேவதையின் படத்தைவைத்துக் கொள்ளவேண்டும் என்று கூறியுள்ளோம். தலையைக் கீழே தொங்கவிடுங்கால் பார்வையானது நிலத்தின் பேரிலும், மேலுக்கு எடுக்குங்கால் மாளிகை அல்லது கூரையின் பேரிலும் செல்லும். ஆனல் எழுந்து நின்று பிரார்த்தனைக்காகக் கைகளைச் சேர்த்துக்கொண்டிருக்கும்பொழுது மனமானது ஒரு வழிப்படுதற்காக எதிரில் ஒரு அடையாளமான வஸ்துவை வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். இக்காரணங்களால்தான் சூரிய நமஸ்காரங்கள் செய்யும்பொழுது திருஷ்டி அவசியமாகின்றது.

வாக்கின் உபயோகம்.

சூரிய நமஸ்காரத்தின் முக்கியமான மந்திரங்கள் எவை என்றால்:—

(1) ஓம்:—இது ஓங்காரம் அல்லது பிரணவம் என்று சொல்லப்படும். (ஓம்: ஓங்காரம் அல்லது பிரணவம்.)

(2) ஆறு பீஜ மந்திரங்கள் எவை என்றால்:—ஹ்ராம், ஹ்ரீம் ஹ்ரூம், ஹ்ரைம், ஹ்ரௌம், ஹ்ரஹ.

(3) சூரியனைத் தோத்திரஞ் செய்யுங்கால் சொல்லவேண்டிய அவனுடைய பன்னிரண்டு பெயர்கள் எவை என்றால்:—

மித்ராய நமஹ. ரவயே நமஹ. சூர்யாய நமஹ, பானவே நமஹ, க்காயநமஹ. பூஷ்ணே நமஹ. ஹிரண்ய கர்பாய நமஹ. மரீசயே நமஹ ஆதித்யாய நமஹ. சவித்ரயே நமஹ. அர்க்காய நமஹ. பாஸ்கராய நமஹ. நம்முடைய முன்னோர்கள் இந்த மந்திரங்களைச் சாஸ்திரீகமாய்க் கற்றுக் கொடுத்திருக்கிறார்கள். அவைகளை மேல் கண்டபடி எவ்வளவு தரம் சொன்னாலும் சிரமம் உண்டாகுவதில்லை. ஓம் ஹ்ராம் மித்ராய நமஹ முதற்கொண்டு ஓம்ஹ்ரஹ பாஸ்கராய நமஹ வரையில் முதல் பன்னிரண்டு நமஸ்காரங்களைக் கொஞ்சம் வேகமாகச் செய்யலாம். மேல் ஆறு நமஸ்காரங்களை (அதாவது ஓம்ஹ்ராம் ஹரீம் மித்ர ரவிப்யா நமஹ வரையில்) செய்வதற்குக் கொஞ்சம், நேரம் அதிகம் வேண்டும். மேல் மூன்று நமஸ்காரங்களுக்கு (ஓம் ஹ்ராம், ஹ்ரீம், ஹ்ரூம், ஹ்ரைம், மித்ர ரவி சூர்ய பானுப்யோ நமஹ இவைகளுக்கு) இன்னும் கொஞ்சம் காலம் பிடிக்கும். கடை மூன்று நமஸ்காரங்களுக்கு (ஓம் ஹ்ராம், ஹ்ரீம், ஹ்ரூம் ஹ்ரைம், ஹ்ரௌம், ஹ்ரஹ; ஹ்ராம், ஹ்ரீம், ஹ்ரூம், ஹ்ரைம், ஹ்ரௌம், ஹ்ரஹ, மித்ர ரவி சூர்ய பானு க்க பூஷ ஹிரண்ய கர்ப மரீசி ஆதித்ய சவித்ரார்க்க பாஸ்கரேப்யோ நமஹ) இவைகளுக்கு மிகுந்த நேரம் பிடிக்கும். இவைகளெல்லாம் சேர்ந்து 24 நமஸ்காரங்கள் ஆகும். இத்துடன் ஸ்ரீ சூர்ய நாராயணாய நமஹ என்பது சேர்ந்து 25 நமஸ்காரங்களாகும். இவை ஒரு சுற்று ஆகும். இதனால் சிறிதும் ஆயாஸம் ஏற்படாது. இதைப்போலவே இரண்டாம் சுற்றைச் செய்யும்பொழுதும் சரீரமானது சிறிதும் பலங்குன்றாமல் சுகமானதாய் இருக்கும். சிரமத்தினாலும், தூக்கத்தினாலும் ஏற்பட்ட ஜடத்வமானது முதல் சுற்றினால் நீங்குவது இந்த புதிய தன்மைக்குக் காரணமாகும். இம்மாதிரி 12 அல்லது 16 சுற்றுக்கள் (12 × 25 or 16 × 25) அதாவது 300 அல்லது 400 நமஸ்காரங்

களைச் செய்தால் மாத்திரம் சிரமம் ஏற்படுமேயொழிய தொந்திரவு ஏற்படாது. மந்திரங்களைக் கூறிக்கொண்டு நமஸ்காரங்களைச்செய்தால் மிகுந்த பலன் உண்டாகும். தவிரவும் மந்திரங்களைக் கைக் கூப்பிக்கொண்டு நின்று கொண்டே உச்சரிக்கவேண்டும். குனியும் பொழுதும், பிராணுயாமம் செய்யும்பொழுதும், எழும்பொழுதும் சுவாஸ உச்சுவாஸங்களை (Inhaling and exhaling) மூக்கின் வழியாகச் செய்யவேண்டும்.

மந்திரங்களை உச்சரிப்பதனுல் ஆரோக்கியம் அதிகமாகுவது:— ஓம் ஹ்ராம். ஹ்ரீம் முதலிய இந்த பீஜ மந்திரங்களுக்கு யாதொரு அர்த்தமும் இருக்காது என்று நீங்கள் நினைக்கலாம். இவைகளால் சரீரம் புஷ்டியடைவதல்லாமல் ஞானுபிவிருத்தியும் உண்டாகும். அன்றியும், அவைகளால் இருதயம், இரைப்பை, மூளை முதலிய அவயவங்களுக்கு வியாதி ஏற்படாமலும் வியாதி யிருந்தால் குணம் அடையும் படியும் செய்யும்.

(1) ஓம்—இந்த பவித்ரமான ஸ்வரமானது பிராணுயாமத்தின் பிரதியொரு மந்திரத்தின் முதலிலும் சில சந்தர்ப்பங்களில் மந்திரங்களின் ஒவ்வொரு எழுத்தின் பின்னும், பலதரங்களில் மந்திரங்களின் ஆதியிலும் முடிவிலும் வருகின்றது. வேதங்களின் சாரம் எல்லாம் இதில் சேர்ந்திருக்கிறதென்று பாவிக்கப்பட்டிருக்கிறது. (ஓம் இத்யே காட்சரம் பிரம்ம வியாஹரன் மாமனுஸ்மரன் யஹ ப்ரயாதி த்யஜன் தேஹம்ஸமாதி பரமாம் கதிம். கீதை.)

"ஓம்" என்ற பீஜாட்சரம் நமஸ்காரங்களின் ஒவ்வொரு பீஜ மந்திரத்தின் முதலிலும் வரும். இதனுல் இருதயத்தின்காரியங்கள் கிரமமாக அபிவிருத்தியடையும். அன்றியும் மூளையையும், இரைப்பையையும் உத்தீபனம் (எழுச்சி) செய்கின்றது. எல்லா பீஜ மந்திரங்களைப் போலவே இதையும் மிக தீர்க்கமாக (அதாவது, ஒ ஓ ஓ ம் ம் ம்) உச்சரிப்பதனுல் குணம் உண்டு.

(2) பிறகு "ஹ்ராம்" என்கிற பீஜாட்சரம் வருகின்றது. இதில் எல்லா எழுத்துக்களும் தீர்க்கமாக இருக்கின்றன. இதை "ஹ்ரா அ அ அ ம் ம் ம்" என்று உச்சரிப்பதே கிரமமானது. "ஹ" என்ற மஹா பிராணுட்சரமானது இருதயத்தினின்று புறப்படுகின்றது. ஆகையால் "ஹராம்" என்பதை உச்சரிக்கும் பொழுது இருதயமானது பலமாக ஆடுகின்றது. சுத்த இரத்தமானது இருதயத்திலிருந்தே எல்லாபாகங்களுக்கும் பரவவேண்டியதாயிருக்கிறது. வியாதி பீடிக்கப் பட்டுள்ள பாகங்களுக்குச் சுத்த இரத்தமானது அதிகமாகச் சென்று கொண்டிருந்தால், அது விஷகல்மஷங்கள்

(அழுக்கு) அழிவதற்குச் சகாயமாகி, வியாதியையும் நீக்கும் எனவே இருதயத்தி னின்று சுத்த இரத்தமானது நன்றாகப் பரவவேண்டுமென்றே ஒவ்வொரு பீஜாட்சரத்தின் முதலிலும் 'ஹ' ஸ்வரத்தை சேர்த்திருக்கிறார்கள்.

பிரதியொரு மந்திரமும் "ஹ" என்ற ஸ்வரத்துடன் தொடங்குவதைப் போலவே "ம்" என்ற அநுநாசிக எழுத்துடன் முடிகின்றது. உச்சுவாஸ நிஸ்வாசங்களெல்லாம் மூக்கின் வழியாகவே செய்ய வேண்டும். இந்த மாதிரி மூச்சைவிட்டு இழுத்துக் கொள்வதனால் இரத்தம் சுத்தமாகின்றது. பிரதி சுவாஸத்திலும் உள்ளேசெல்லும் படியான சுவாசவாயு (Oxygen) வானது நாளத் திற்குரிய இரத்தத் துடன் (Veinous blood) சேர்ந்து அதனைச் சிவப்பாகவும், சுத்த மாகவும் செய்து அசுத்த இரத்தத்திலிருந்து விஷக்காற்றாகிய கரிய மல வாயுவை (Carbondioxide) வெளிப்படுத்துகின்றது.

பிராணேந்திரியகளைப் பலப்படுத்துவது:—அதைப் போலவே பிரதி பீஜமந்திரத்திலும் "ஹ" என்ற மகாப்பிராணாட்சரத்திற்கும், "ம்" என்ற அநுநாசிகத்திற்கு நடுவிலும் "ர" என்ற மெய்யெழுத்து இருக்கின்றது. மந்திர சாஸ்திரத்தில் "ர" என்ற எழுத்தானது கொஞ்சம் ஏறத்தாழ "ஓம்" என்ற எழுத்தைப்போல் முக்கியமான தாய் இருக்கின்றது. "ர" என்னும் எழுத்தை உச்சரிக்கும்பொழுது நாக்கின் நுனியானது மேல் வாயை அடித்து மூளையை அதிரும்படிச் செய்கின்றது. இந்தமாதிரி "ஹ்ராம் ஹ்ரீம்" முதலிய பீஜாட்சரங்களைச் சரியாகவும், நன்றாகவும் உச்சரிப்பதனால் சரீரத்தின் பலத்திற்கும் ஆரோக்கியத்திற்கும் முக்கியமான இருதயம், குரல்வளை (Wind pipe) மூளை முதலிய இவைகளை மிகவும் உரனடையும்படிச் செய்ய சாத்யமாகின்றது.

அன்றியும் ஹ்ராம் ஹ்ரீம் முதலிய பீஜாட்சரங்களை உச்சரிக்கும் பொழுது ஹ்ரா ஹ்ரீ முதலிய வைகளை வாயைத்திறவாமல் சொல்ல வேண்டிய தாயிருக்கிறது. மற்றும் 'ம்' சப்தத்தை உச்சரிக்கும் பொழுது வாய்மூடப்படும். ஆகையால் நமஸ்காரங்களைச்செய்யும்பொழுதும் எல்லா அவயவங்களை அசைக்கும் பொழுதும் சுவாஸத்தை நாசியின் மூலமாகவே விடவேண்டும். அதைப்போலவே "மித்ராய நமஹ" முதலிய சூர்யனுடைய 12 பெயர்களை உச்சரிக்கும் போதுங் கூட "மஹ" என்ற எழுத்தை உச்சரிக்குங்கால் உதடுகள் மூடப் படுவதனால் சுவாஸத்தை மூக்கின் வழியாகவே விட நேரிடுகின்றது.

"ஹ்ராம்" என்பதை உச்சரிக்கும் பொழுது "ஆ" வை நீளமாக உச்சரிக்கவேண்டியபடியால் முதல் மூன்று பக்க எலும்பு

கள் பலமடைகின்றன. ஆகாரக் குழாயின் கண் உள்ள கிருமிகள் நாசமடைகின்றன. மூளை அதிர்ச்சி யடைந்து ஜடத்வமானது நீங்கி சுவாஸ கோசங்களின் மேல் பாகங்கள் சுத்தமடைகின்றன. "ஹ்ராம்" என்ற பீஜமந்திரமானது ஆஸ்த்மா வியாதியை நீக்கி க்ஷயரோகம் வரவொட்டாமலும் தடுக்கின்றது.

(3) "ஹ்ரீம்" என்பதிலுள்ள "ஈ" என்ற தீர்க்க ஸ்வரத்தினுல் தொண்டை, மேல்வாய், மூக்கு, இருதயத்தின் மேல்பாகம் இவைகளெல்லாம் பலமடைகின்றன. "ஹ்ரீம்" என்பதை அடிக்கடி உச்சரிப்பதனுல் சுவாசகோசங்களிலும், ஆகாரக் குழாயிலும் சேர்ந்திருக்கும்படியான கபம் (phlegm-கோழை) முதலிய கெட்ட வஸ்துக்கள் வெளிப்படுத்தப்படுகின்றன. உதாரணமாக, முதல் அல்லது இரண்டாவது சுற்று நமஸ்காரங்களைச் செய்யும்போது மூக்கு, தொண்டை, வாய், முதலிய இடங்களிலிருந்து சில சமயங்களில் கோழையை வெளித்தள்ள வேண்டியதாயிருக்கின்றது. இரண்டு சுற்று முடிந்த பிறகு இப்பாகங்கள் சுத்தமடைகின்றன.

இரைப்பையை உத்தீபனஞ் செய்வது.

(4) "ஹ்ரூம்" என்ற பீஜாட்சரத்தில் "ஊ" என்ற தீர்க்கஸ்வரத்தின் உச்சாரணையினுல் கல்லீரல், மண்ணீரல், இரைப்பை, குடல்கள் முதலிய இவைகள் கிளர்ச்சியடைந்து வயிறுனது சிறியதாக ஆகும். அடிவயிற்றில் நோவுடைய பெண்பாலர் இம்மந்திரத்தை அதிகமாக உச்சரித்தால் அவர்களுக்கு மிக்க பலன் உண்டாகும்.

(5) "ஹ்ரைம்" என்ற பீஜாட்சரத்தின் உச்சாரணையால் மூத்திரத்திற் குரிய அவயவமானது நமைச்சலடைந்து மூத்திரத்தைச் சரியாக வெளிப்படுத்தும்.

(6) "ஹ்ரௌம்" என்றபீஜாட்சரத்தினுல் மலப்பை (Rectum) ஆசனம் (Anus) இவைகள் தங்கள் காரியங்களைச் சரி வரச் செய்கின்றன. இந்நமஸ்காரங்களைச் சாஸ்திரீகமாகச் செய்ய அப்பியாசம் செய்தால் மலசிக்கலானது நீங்கப்பெறும். நமஸ்காரங்களை முடித்த $\frac{1}{2}$ மணி நேரங்கழித்து சுலபமாக மலவிசர்ஜனமாகும்.

(7) "ஹ்ரஹ" என்ற பீஜாட்சரத்தை உச்சரிக்குங்கால் இருதயத்திலும், தொண்டையிலும் கிளர்ச்சி உண்டாகும்.

மேல் விவரித்திருக்குமாறு இந்த பீஜாட்சரங்களை உச்சரிப்பதனுல் இருதயம், தொண்டை, வயிறு, மேல்வாய், காற்றுக்குழாய், மூளை முதலிய அவயவங்கள் உத்தீபனமும், கிளர்ச்சியுமடைந்து இரத்தத்தைச் சுத்தப்படுத்தி கல்மஷங்களை நீக்கி ஆரோக்கியத்

தைக் கொடுக்கும். ஏறக்குறைய வியாதிகளெல்லாம் தலை, மூக்கு, தொண்டை, இருதயம், சுவாஸகோசங்கள், வயிறு இவ்விடங்களில் ஏற்படும். பீஜாட்சரங்களின் உச்சாரணையால் அவைகளிடம் உள்ள விஷபதார்த்தங்கள் வெளிக் கிளம்பி, நமஸ்கரங்களைச் செய்யும் தேகப்பயிற்சியினால் ஏற்படும் இரத்த ஓட்டத்தினால் நாசமடையும். தவிரவும், எல்லா அங்கங்களும், இந்திரியங்களும், சரியான தேகப் பயிற்சியை அடைவதால் அவைகளுக்கு உருவமும், பலமும் விருத் தியாகி வியாதிகளுக்கு இடங்கொடாமல் விளங்கும். இப்படி சூர்ய நமஸ்காரங்களால் இரண்டுவிதத்திலும் பிரயோஜனம் ஏற்படும். இது அவைகளின் விசேஷ இலட்சணம். இவ்விஷயத்தில் சூர்ய நமஸ்காரங் களுக்குச் சரியான தேகப்பயிற்சி வேறு எதுவும் இல்லை என்பது நன்றாகப்பெறப்படு கின்றது.

அத்தியாயம் 7.

வேறுவிதமான வார்த்தைகளின் பிரயோகம்.

வேதங்களில் நம்பிக்கையில்லாதவர்கள் அல்லது சூர்ய நமஸ் காரங்களில் வேதமந்திரங்களை உச்சரிக்க இஷ்டமில்லாதவர்கள் கீழ்க் கண்ட வற்றைக்கூறிக் கொண்டிருக்கலாம்:—

(1) ஓம் ஹ்ராம் மித்ராய நமஹ, ஓம் ஹ்ரீம் ரவயே நமஹ, ஓம் ஹ்ரூம் சூர்யாய நமஹ, ஓம் ஹ்ரைம் பானவே நமஹ, ஓம் ஹ்ரௌம் க்காயநமஹ, ஓம் ஹ்ரஹ பூஷ்ணேநமஹ, ஓம் ஹ்ராம் ஹிரண் யகர்பாய நமஹ, ஓம் ஹ்ரீம் மரீசயே நமஹ, ஓம் ஹ்ரூம் ஆதித்யாய நமஹ, ஓம் ஹ்ரைம் ஸவித்ரே நமஹ, ஓம் ஹ்ரௌம் அர்க்காய நமஹ, ஓம் ஹ்ரஹ பாஸ்கராய நமஹ.

(2) ஓம் ஹ்ராம் ஹ்ரீம் மித்ரரவிப்யாம் நமஹ, ஓம் ஹ்ரூம் ஹ்ரைம் சூர்யபானுப்யாம் நமஹ, ஓம் ஹ்ரௌம் ஹ்ரஹ க்கபூஷாப் யாம் நமஹ, ஓம் ஹ்ராம் ஹ்ரீம் ஹிரண்யகர்ப மரீசிப்யாம் நமஹ, ஓம் ஹ்ரூம் ஹ்ரைம் ஆதித்யஸவித்ருப்யாம் நமஹ, ஓம் ஹ்ரௌம் ஹ்ரஹ அர்க்க பாஸ்கராப்யாம் நமஹ.

(3) ஓம் ஹ்ராம் ஹ்ரீம் ஹ்ரூம் ஹ்ரைம் மித்ரரவி சூர்யபானுப் யோ நமஹ, ஓம் ஹ்ரௌம் ஹ்ரஹ ஹ்ராம் ஹ்ரீம் க்கபூஷ ஹிரண்ய கர்ப மரீசிப்யோ நமஹ, ஓம் ஹ்ரூம் ஹ்ரைம் ஹ்ரௌம் ஹ்ரஹ, ஆதித்யஸவித்ரார்க்கபாஸ்கரேப்யோ நமஹ,

(4) ஓம் ஹ்ராம் ஹ்ரீம் ஹ்ரூம் ஹ்ரைம் ஹ்ரௌம் ஹ்ரஹ, ஓம் ஹ்ராம் ஹ்ரீம் ஹ்ரூம் ஹ்ரைம் ஹ்ரௌம் ஹ்ரஹ, மித்ர—ரவி சூர்ய—பானு—க்க—பூஷ—ஹிரண்யகர்ப—மரீசியாதித்ய—ஸவித்ரார்க்க—பாஸ்கரேப்யோநமஹ. இப்படி மூன்றுமுறை உச்சரிக்கவேண்டும்.

(5) ஓம் ஸ்ரீ ஸவித்ரே ஸூர்யநாராயணாய நமஹ என்ற இத்துடன் முதல் சுற்று அதாவது 25 நமஸ்காரங்களாகும்.

ரிக்வேதத்தையும், யஜுர்வேதத்தையும் அனுசரிக்கின்றவர்கள் ஓம் ஹ்ராம், ஹ்ரீம் முதலிய பீஜாட்சரங்களுடன் வேத மந்திரங்களையும் உச்சரிக்கின்றார்கள்.

இதனால் நமஸ்காரங்களைச் செய்வதற்கு அதிக காலம் பிடிக்கும். ஆனால் இப்படிச் செய்வதனால் நீங்கள் பலப்படுத்தவேண்டும் என்று நினைத்துள்ள சரீரபாகங்களுக்கு மிக்கபிரயாசமும் திரட்சியும் ஏற்படும்.

வேதமந்திரங்களில் நம்பிக்கை இல்லாதவர்கள் ஒவ்வொருநமஸ்காரத்திலும் தங்கள் மனதையும், சித்தத்தையும் ஒருமிக்கவைக்க வேண்டும். அப்படிச் செய்தாலொழிய அவர்களுக்கு இந்நமஸ்காரங்களால் முழுப்பலன் உண்டாகாது.

ஒவ்வொருவனும் சூர்யநமஸ்காரங்களைத் தனக்காகவும், தன்னுடைய கூட்டத்தாருடைய நன்மைக்காகவும் செய்யவேண்டுமான ஒரு மதகாரியம் என்று கருதவேண்டும். ஆகையால் சாதாரணமாய் சரீரபுஷ்டிக்காகச் செய்யும்படியான இதர விதமான தேகப்பயிற்சிகள் விஷயத்தில் அனுசரிக்கும்படியான உணவின் நியமத்தை சூர்ய நமஸ்காரங்களைச் செய்யுங்கால் அனுசரிக்கக்கூடாது. நமஸ்காரங்களைச் செய்து முடித்த ஒரு மணி நேரத்திற்கு மேல் ஒரு ஆழாக்குஅல்லது கால்படிபசுவின்பாலை நுரையுடன் குடித்துவந்தால் குணம்ஏற்படும். ஆனால் பாலைக்கட்டாயமாய் குடித்துவரவேண்டுமென்ற கட்டளை இல்லை. தினந்தோறும் இரண்டுவேளை உணவை மாத்திரம் உட்கொண்டு நடுவில் வேறு சிற்றுண்டிகளைத் தின்னாமலிருப்பது மிகவும் நல்லது. ஆகையால் சூர்யநமஸ்காரங்களைச் செய்பவர்களுக்கு அமிதமான உணவினால் ஏற்படும் அஜீர்ணம் முதலிய யாதொரு நோயும் சம்பவிக்காது.

சூர்ய நமஸ்காரங்களைத் தினந்தோறும் செய்து வருவதனால் சரீரமானது பலத்தையும் சுகத்தையும் அடையும் என்பதை நாம் கூறவேண்டியதே இல்லை. எனவே இந்நமஸ்காரங்களைப் பிரதிதினமும் செய்யவேண்டியது அவசியமாகின்றது.

அத்தியாயம் 8.

ஒருமேல் நாட்டு சாஸ்திரஞ்ஞருடைய அனுபவம்.

பி. எம். லெஸ்ஸர் லாசிரியோ என்பவர் 1924௵ ஏப்ரல் மாதத்து "பிசிகல் கல்சர்" (Physical culture) என்ற மாதப் பத்திரிகையில் ஒரு விஷயத்தை எழுதியிருக்கிறார். அதன் கருத்தை அடியில் எழுதியிருக்கிறோம். பீஜமந்திரங்களில் அடங்கியிருக்கும் சக்தியின் விஷயமாக நாங்கள் கூறியிருப்பது உண்மை என்ற விஷயத்தை அவருடைய அனுபவத்தினால் அறியக்கூடும்.

"சுவாஸ உச்சுவாஸங்களைக் கிரமப்படுத்திக் கொண்டபடியால் நான் ஆரோக்கியபாக்கியத்தை அடைந்தேன். நீவிரும் அவ்விதம் அடையமுடியும். "நான் வியன்ன (Vienna) நகரத்தில் பிறந்தேன். இளமையில் என்னுடைய சரீரஸ்திதி மிகவும் மென்மையாய் இருந்தது. பள்ளிக்கூடத்தில் கல்வி விஷயத்தில் என் சக்தியைமீறி மிக்க கவனத்தைச் செலுத்தி வந்தேன். இச்செய்கைத்தவறானதாயிருந்த போதிலும் என்மட்டில் நல்லதாகவே கருதப்பட்டது. படித்துப் படித்து என்னுடைய மூளையும், சரீரமும் மிக்க க்ஷீண தசையை அடைந்தன. நான் ஒன்றுக்கும் உபயோகமில்லாமல் போய்விட்டேன். அதுமுதல் 18-வயது வரையில் நான் சரிபாயிருந்த நாளே கிடையாது. அந்த வயதில் எனக்கு வாதநோய் ஏற்பட்டுக் கீல்களெல்லாம் பிடிக்கப்பட்டு மிக்க வருத்தத்திற்கு ஆளானேன். வைத்தியர்கள் என்னைக்கைவிட்டனர்.

ஆனால் ஒருநாள் ஒரு விஷயத்தைக் கண்டுபிடித்தேன். பிராண வாயு என்ற ஒரு பொருள் இருப்பதென்பது என் புத்திக்குத் தோன்றிற்று. அது சாஸ்திர புராணங்களில் கூறியிருக்கும் ஒருவிதமான கற்பனை யல்லவென்றும், உண்மையான ஒரு வஸ்துவென்றும் தெரிந்து கொள்வதற்குச் சக்தியில்லாமல் இதுவரைக்கும் அதற்காகத் தத்தளித்தேன்.

சுவாஸமே உயிர்

"சுவாஸமே உயிர். அதனை அடக்கிக்கொண்டு சிறந்த வழியில் உபயோகிப்பதைக் கற்கவேண்டும். அதனால் உங்களுக்கு அசாத்தியம் என்பதே தோன்றாது. அதனை எல்லாருக்கும் கற்றுக்கொடுப்பதே என்னுடைய வாழ்நாளின் சங்கல்பமாயிருக்கிறது. நான் இயமனுடைய வாயிலிருந்து எப்படித் தப்பி வந்தேன் என்பதை எல்லாருக்கும் பின்னே தெரிவித்திருப்பதற்கு அதேகாரணமாகும். மேலே

கூறியுள்ளது கற்பனையல்ல; உண்மையாக நடந்தவிஷயமாகும். அதைப்போலவே நீங்களும் நடக்கக் கடவீர்கள். அப்பொழுது உங்களுடைய அநுபவத்திற்குவரும். காரியத்தை வழிக்குக் கொண்டுவருவது சிறிது கஷ்டமே. அது எனக்குத் தெரியும். ஆனால் நான் கூறும்படிச் செய்வது மிகவும் சுலபம் என்று நான் சொல்வேன்.

குழந்தை என்ன சொல்லிற்று.

18 ஆவது வயதில் கீல்கள் பிடிபட்டு நான் துன்பப்படுங்கால் என்னுடைய அண்டை வீட்டாள் ஒருத்தி அவளுடைய குழந்தையைச் சில மணிநேரம் எங்கள் வசத்தில் விட்டாள். மிக்க அழகாயுள்ள அக்குழந்தையைப் பார்த்துக்கொண்டிருந்த கொஞ்சநேரம்வரையில் என்னுடைய நோவு சிறிது தணிவு அடைந்திருந்தது. இக்குழந்தையானது மல்லார்ந்து படுத்துக்கொண்டு மாளிகையைப்பார்த்து அவ்வப்போது லா, லா, லா என்று சொல்லிக்கொண்டிருந்தது.

குழந்தையின் துணிகளைக் கழற்றிவிட்டு என்படுக்கையின் பேரில் அதை விடும்படி என் வேலைக்காரிக்குக் கூறினேன். அவள் அங்ஙனமே செய்தாள். கூடியவரையில் முதுகைத் தூக்கிக்கொண்டு நான் குழந்தையின் அழகான சரீரத்தின் ஒவ்வொரு அவயவத்தையும் கண்கூடாகப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தேன். அது தன்னைக்கடவுள் எப்படிச்சிருஷ்டித்தாரோ அஃதே போல் சிறிதும் புரளாமல் இருந்தது. குழந்தையின் அங்கங்களை; கெட்டு, சுருங்கி, அழகு குறைந்து பிணம்போலுள்ள என்னுடைய அவயவங்களுடன் ஒற்றிட்டுப்பார்த்தேன். என்னுடைய சரீரத்தின் தன்மை எனக்கே அருவருப்பைக் கொடுத்தது.

"குழந்தையானது கணப்பொழுது என்பக்கம்பார்த்து, திரும்பவும் தன்னுடைய வேலையைச்செய்ய ஆரம்பித்து லா, லா, லா, லா, என்று சொல்லத் தொடங்கிற்று. எனக்கு மிக்க ஸந்தோஷம் உண்டாகி அதைக் கேட்பதிலேயே என்கவனத்தைச்செலுத்தலானேன்.

அதற்குள்ளாக ஒரு விஷயம் என் நினைப்பிற்குவந்தது. "லா லா" என்று குழந்தை சொல்லும் பொழுதெல்லாம் அதன்மேல் பாகத்து மூன்று பக்க எலும்புகளுக்கு ஒரு அதிர்ச்சி ஏற்பட்டதை நான் கவனித்தேன். வேறு இடங்களில் இவ்வதிர்ச்சி ஏற்படவில்லை. நானும் அப்படியே கூச்சலிட்டுப்பார்த்தேன். என்னுடைய பக்க எலும்புகளுக்கும் அதிர்ச்சி ஏற்பட்டது. இதில் சிறிது விருப்பம் ஏற்பட்டது. பிறகு பூ, பூ, பூ என்று பலதரம் உச்சரித்துப்பார்த்தேன். இச்சமயம் அதிர்ச்சியானது சிறிது கீழே உண்டாயிற்று.

குழந்தையும் இம்மாதிரி பூ, பூ, பூ என்று சொன்னால் என்ன வாகும் என்பதை நன்றாகப்பரீட்சித்து அறிய விரும்பி அதற்கும் அம்மாதிரி கத்தும்படிக் கற்றுக்கொடுக்கப் பிரயத்தனப்பட்டேன். முதலில் அப்படிச்செய்ய முடியவில்லை. இரண்டு மணிநேரம் சொல்லிக் கொடுத்த பிறகு குழந்தையும் "பூ, பூ, பூ" என்று சொல்லத்தொடங் கிற்று. பிறகு அதற்கு அடிவயிற்றில் அதிர்ச்சி உண்டாயிற்று. "லா" என்றால் இருதயத்தின் மேல் பாகத்திலும்; "பூ" என்னும்பொழுது வயிற்றிலும் நன்றாக அதிர்ச்சி ஏற்படுவதைப்பார்த்து எனக்கு ஆச் சரியம் உண்டாயிற்று. "லா" என்று அடிக்கடி சொல்லும்பொழுது மாத்திரம் குழந்தையின் நரம்புகளெல்லாம் அதிர்ச்சி அடையக் கூடு மோ என்று எனக்குள் யோசிக்கத் தொடங்கினேன். ஒரு கால் அதனால் முக்கியமான நரம்புப் பிரதேசங்களுக்கு அதிர்ச்சி ஏற்படக் கூடும் என்றும், அப்படியானால் அதனால் மிக்க பலனை அடையலாம் என்றும் எனக்குத் தோன்றிற்று.

இரண்டுவிஷயங்கள் வெளிப்படையாயின. அதாவது: (1) குழந் தைக்கு உல்லாசம் ஏற்பட்டு அத்துடன் இந்த ஸ்வரமும் உச்சரிக் கப்பட்டதென்றும், (2) அவ்வுச்சாரணையுடன் கூட அதிர்ச்சியும் சாதாரணமாக ஏற்பட்டிருக்கவேண்டுமென்பதே. இவ்விஷயங்களில் சிறிதும் சந்தேகம் ஏற்பட வில்லை. அன்றியும் குழந்தையானது மூச் சை எடுத்துக்கொள்வதற்காக நில்லாமல் "லா லா" என்று ஒரேவித மாகக் கத்திக்கொண்டிருந்தது. சுவாச கோசங்கள் காலியானபிறகு சுவாசத்தைப் பூர்த்தியாக எடுத்துக்கொண்டு மறுபடியும் "லா லா" என்பதற்குச் சித்தமாயிற்று. இதனால் இரண்டு பலன்கள் காணக் கிடைத்தன.

(1) சுவாஸ கோசங்களில் காற்றானது அதிகமாக நிற்கத்தொ டங்கிற்று.

(2) வயிற்றின் தசை நார்களும் வபையும் (Diaphragm) ஒரே சமமாகக் குறுகத்தொடங்கின.

குழந்தையைப்பின்பற்றினது.

உடனே நான் எல்லாவிதமான உயிரெழுத்துக்களையும் (Vowels) உச்சரித்துக்கொண்டு அவற்றால் என்ன பலன் ஏற்படக்கூடும் என் பதைச்சொந்த அனுபவத்தினால் அறிந்து கொள்ள முயன்றேன். என்படுக்கையின்மேல் குழந்தையைப் போலப் படுத்துக்கொண்டு "ஆ, ஈ, ஊ" முதலிய எல்லா ஸ்வரங்களையும் ஒவ்வொன்றாகச் சில நிமி ஷங்கள் வரையில் உச்சரித்துக்கொண்டிருந்தேன். நெடுநேரம் வரைக்

கும் இப்படிச் சொல்லிக்கொண்டிருக்க என்னால் முடியவில்லை. என் தலையானது சுழல ஆரம்பித்தது. ஆனால் அது கிரமமாக எனக்கு வழக்கத்திற்கு வந்தது. ஒரு விஷயத்தை மாத்திரம் விடாமல் முயன்று கொண்டிருந்தேன். எந்த ஸ்வரத்தை உச்சரித்துக் கொண்டிருந்தேனோ, அதற்குப் பொருத்தமாகவுள்ள எனக்குத்தோன்றின மனோபாவத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ளப் பிரயத்னப்பட்டுக்கொண்டிருந்தேன். உதாரணமாக 'ஈ' ஸ்வரமானது சந்தோஷத்தையும், உல்லாசத்தையும் தோற்றுவிக்கும் போலிருந்தது. தவிரவும் 'ஓ' ஸ்வரமானது சிறிது கம்பீரபாவத்தை (அதாவது விசனம் அல்லது சிந்தையற்ற)த் தோற்றுவிக்கும் போலிருந்தது.

இப்படிச்சிலவாரங்கள் கழிந்தபிறகு வியாதியானதுகுணப்பட்டு வந்தது. இதற்கு இந்த புது அப்பியாசமானது காரணமாயிருக்குமோ என்னமோவென்று எனக்குத் தோன்றிற்று. ஆனால் சாதாரணமாக என்னுடைய வியாதியானது குணமடைந்தது என்ற விஷயத்தில் சந்தேகமே இருக்க வில்லை. அது எப்போழுதும் உண்மையான பலனையே கொடுத்துக் கொண்டிருந்தது. என் சரீரத்தில் ஏதோ ஒரு காரியமானது நடந்துகொண்டிருக்கிறது என்பது எனக்குக் கண்டிப்பாய்த் தோன்றிற்று. இந்திரியங்களெல்லாம் தத்தம் காரியங்களைச் செய்யத் தொடங்கின. அன்றியும் நான் உச்சரித்துக் கொண்டிருந்த சில ஸ்வரங்களின் பலன்கள் என்னுடைய அவயவங்களுக்கு ஏற்பட்டுக் கொண்டிருந்தன. "ஈ" ஸ்வரத்தின் உச்சாரணையினால் தொண்டையினின்றும் சுவாஸ கோசங்களினின்றும் அதிகமாய்க் கபம் வெளிவந்து கொண்டிருந்தது. இந்த பாகங்கள் சுத்தமான பிறகு கபம் வெளிவருவது நின்று விட்டது. "இப்படி எதற்காகத் தொண்டையும் ஸ்வாஸ கோசங்களும் ஆரோக்கிய நிலைக்கு வந்தன? சுவாஸத்தைக் கிரமப்படுத்தி ஸ்வரங்களை யுச்சரிப்பதுடன் கூட சரியான மனோ பாவத்துடன் இருப்பதால் ஒருவேளை இரத்தமானது தேகத்தில் சரியாகச் சென்று இம்மாதிரிச் செய்திருக்குமோ? ஒருவேளை ஒவ்வொரு ஸ்வரமும் சரீரத்தின் ஒவ்வொரு பாகத்திற்கும் அதிர்ச்சியைக் கொடுத்திருக்குமோ? நான் உச்சரித்துக் கொண்டிருக்கும் விதவிதமான ஸ்வரங்களால் வியாதியால் வருந்திய என்னுடைய சரீரம் குணப்பட்டிருக்குமோ? அப்படி யிருக்குமானால் இரத்த ஓட்டத்தைக் கிரமப்படுத்தி என் விருப்பப்படி நரம்புப்பிரதேசங்களுக்கு அதிர்ச்சியைக் கொடுக்கவல்ல உபாயம் அகஸ்மாத்தாகி என்வயப்பட்டதோ? முடிவாக எந்த பாகத்திற்கு இரத்தம் அதிகமாக வேண்டுமோ, அங்கே அதை யனுப்பி வியாதியைப் போக்

கும் எளிதான வழி என் வசமாயிற்ரு?" என்ற இத்தகைய எண்ணங்கள் என்மனதில் குடிகொண்டன.

முப்பதுவருஷங்களின் அத்தாட்சி

அக்காலத்தில் நான் எதையும் ரூபிக்கத் திறனற்றவனு யிருந்தேன். இப்பொழுது எனக்கு இப்பாகத்தில் 30-வருஷத்திய அனுபவம் ஏற்பட்டிருக்கிறது. இக்கிரமத்தை நான் பல தடவைகளில் பரீக்ஷை செய்து பார்த்திருக்கிறேன். இதனுல் நான் என் வியாதியைக் குணப் படுத்திக் கொண்டது மல்லாமல் இதரர்களையும் குணப்படுத்தி யிருக்கிறேன். இப்பொழுது சரீரத்தின் எப்பாகத்திற்காகிலும் அதிகமாக இரத்தமானது சென்று அதன் காரியங்களை எப்பொழுதும் போல நடத்தும் படிச் செய்ய என்னுல் முடியும். இத்தனை நாள் பிரயோகத்தாலும், பரிசீலனையாலும் நான் ஒரு சரியான மார்க்கத்தைக் கண்டறிந்திருக்கிறேன். அது மிகவும் எளிதானதே.

சரீரத்தின் கண் வியாதியால் வருந்தும் பாகங்களுக்கு சுத்தமாயும், ஆரோக்கியமாயு முள்ள இரத்தத்தைத் தேவையான மட்டும் பரவும் படிச் செய்தால் வியாதியானது நீங்கும் என்பதில் சிறிதும் ஐயமில்லை. இரத்த வோட்டமானது நின்று விடுவதனுல் அகால மரணம் ஏற்படுகின்றது. என்னுடைய வழியினுல் மனிதனுனவன் தன் இரத்த வோட்டத்தை ஸ்வாதீனஞ் செய்து கொண்டு தன்னிஷ்டப் பிரகாரம் சரீரத்தின் எப்பாகத்திற்காகிலும் அதிக இரத்தத்தை யனுப்பலாம் என்பதைத் தெளிவாக எல்லாரும் அறியும் படிச்செய்ய வேண்டுமென்பதே என்னுடைய முக்கிய உத்தேசம். ஆரோக்கியத்தை எளிதில் அடையக்கூடிய சிறந்த உபாயங்கள் வேறு ஒன்றுங் கிடையாது. என்னுடைய உபாயங்களைப் பின்பற்றி வெவ்வேறு ஸ்வரங்களைத் தகுந்த வழியில் உச்சரித்து வந்தால் இரத்த வோட்டமானது ஸ்வாதீனத்திலிருந்து கொண்டு மனித உடம்பையும் ஸ்வாதீனத்திற்குக்கொண்டுவரும்.

வீண்தோற்றமோ அல்லது உண்மையோ.

இந்த ஸ்வாதீனமானது உண்மையானதென்று என்னுடைய 30 வருஷத்திய சொந்த அனுபவத்தினுல் நான் கூறுகின்றேன். அவ்வளவு எதற்கு. நீங்களே பிரத்யட்சமாகச் செய்து அறிந்து கொள்ளுங்கள். மேல் எழுந்து நின்று மூக்கினுல் உங்களுடைய சுவாஸ கோசங்களிலிருக்கும் காற்றை யெல்லாம் கூடுமான வரைக்கும் வெளியே விட்டுக்கொண்டு 8, 10 தரம் பூர்த்தியாக சுவாஸத்தை

எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். தேகப் பயிற்சி வழக்கமாயில்லா விட்டால் உங்கள் தலையானது சுழலும். பிராணவாயுவானது (oxygen) அதிகமாக சுவாஸ கோசங்களுக்குப் போய்ச் சேருவதனால் தலையானது சுழலும். இப்படித் தலை சுற்றுவது தேகப் பற்றினுடைய பலன் என்று யாராவது சொன்னால் அதைச் சிறிதும்நம்பாதேயுங்கள். இது சுவாஸ உச்சுவாசங்களுடைய மாறுதல் என்பதை நன்றாகக் கவனத்தில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். ஸ்வர உச்சாரணையும்சுவாஸத்தைக் கிரமப்படுத்துவதும் ஆக இவ்விரண்டும் சேர்ந்தால் தான் சிறந்த பலன்கள் ஏற்படும். இது வேறுவிதமான சுவாஸக்கிரமத்தைக் காட்டிலும் மிக்க பலனைத்தரும். இதனால் நரம்புப்பிரதேசங்களெல்லாம் சுறு சுறுப்பையும் இரத்த வோட்டத்தையு மடைந்து பிராணேந்திரியங்களின் வேலைகளைச் சரிவர நடத்தும். நம்முடைய சரீரமும் மனதும் எவ்வளவோ சாந்தமாகிருந்த போதிலும் கரமுஷ்டிகளை மடித்துப்புருவங்களை நெறித்துக்கொண்டு பார்த்தால் சாந்தமானது நீங்கி கோபமானது. உண்டாகும். முகம் சிவக்கும். இருதயம் வேகமாக அடித்துக்கொண்டு இரத்த வோட்டமானது மாறுதலடையும். அவ்விதமே சிரிப்புண்டாகும் வண்ணம் உதடுகளை மடித்துக்கொண்டு கண்களைச் சிமிட்டினால் நம்முடைய மனோபாவமானது மாறும். இப்படியே பிரீதி, சந்தோஷம், பயம், விசனம் முதலியவைகள் ஏற்படும்படிச்செய்து கொள்ளலாம். நம்முடைய அபிப்ராயங்களையும், மனோபாவங்களையும் காண்பிப்பதற்காக நாம் உபயோகிக்கும் பாஷைக்கு, "ஆ, ஈ, ஐ., ஓ, ஊ" என்ற இந்த ஐந்து உயிரெழுத்துக்களே ஆதாரம். ஆகையால் மனோவிருத்தியைத் தோற்றுவிக்கவல்ல ஒவ்வொரு சப்தமும் நரம்புப் பிரதேசங்களின்மேல் ஒரு தெரிந்த மாறுதலை யுண்டாக்கும்.

பிடீல் (Fiddle or Violin) மனிதனுடைய குரலை ஒத்திருப்பதால் அது சனங்களுக்கு மிக்க விருப்பமான வாத்தியமாயிருக்கிறது. அது ஸ்வரசப்தங்களை நன்றாகத்தெரிவிக்கவல்ல உபாயத்தால் செய்யப்பட்டிருப்பதேயன்றி வேறு என்ன? பிடீலினின்றும் புறப்படுங்குரலானது நாண அதிர்ச்சியின் தன்மையே தவிர வேறு என்ன? அதைப்போலவே நீங்களும் கூட உங்களுடைய சொந்த கண்டத்தினின்றும் ஆராய்ந்த ஸ்வரங்களைப் புறப்படும்படிச்செய்தால், அதனால் உங்கள் சரீரத்தின் மேல் ஏற்படும் மாறுதல் இவ்வளவே என்பதை யாரால்கூற சாத்தியமாகும்.

சில இராகங்களைச் சொல்லுங்கால் நாய், பாம்பு, மான் முதலிய பிராணிகள் செய்யும் செய்கைகளை எப்பொழுதாவது கவனித்திருக்

கிறீர்களா? இந்தியா தேசத்தில் மந்திரங்களென்று சொல்லப்படுவனாஞ ஸ்வர உச்சாரணைகளுடைய அர்த்தம், பாவம் முதலியவற்றைக் கண்டு பிடித்துள்ளவன் மிக்க தீரனாகிருக்கவேண்டும்.

இந்தப்புராதன சித்தாந்தங்களை அனுபவத்திற்குக்கொண்டுவர இஷ்டமிருந்தால், அடியில் கூறப்பட்டுள்ளவற்றை அனுசரிக்கவேண்டும்.

ஆரோக்கியத்தைக்கொடுக்கும் ஸ்வரங்கள்.

முதலில் ஒரு ஸ்வரத்தை மனதில் நினைத்துக்கொள்ளுங்கள். அதற்குத் தக்க மனோபாவத்தை எற்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். பிறகு அதைச் சொல்லுங்கள். அவ்விதம் மனதில் நினைத்துக்கொண்ட சுவாஸக்கிரமத்திற்கு உள்பட்ட ஒவ்வொரு ஸ்வரத்திற்கும் ஒவ்வொரு காரிய ஸ்தானம் இருக்கின்றது.

“ஈ” ஸ்வரத்தினால் மேல்வாய், தொண்டை, தலை இவைகளுக்குஅதிர்ச்சி ஏற்படுகின்றது.

“ஏ” ஈஸ்வரத்தினால் ஆகாரக் குழாய், தொண்டை, குரல்வளை (Larynx) இவைகளுக்கு அதிர்ச்சி ஏற்படுகின்றது. “ஆ” ஸ்வரத்தினால் சுவாஸ கோசங்களுக்கும் இருதயத்தின் மேல் பாகங்களுக்கும் அதிர்ச்சி ஏற்படுகின்றது. “ஓ” ஸ்வரத்தினால் சுவாஸ கோசங்களுக்கும் இருதயத்தின் அடிப்பாகத்திற்கும் அதிர்ச்சியுண்டாகும்.

“ஊ” ஸ்வரத்தினால் ஈரல், இரைப்பை, குடல்கள் இவைகளுக்கு அதிர்ச்சி யுண்டாகும்.

மொத்தமாக நான் 32 ஸ்வரங்களை ஏற்படுத்தி யிருக்கிறேன். அவற்றை அவரவர்கள் தன்மைக்கேற்றவாறு உபயோகிக்கவேண்டும். அவைகளை உபயோகிப்பது மிக எளிதே; அவைகளை நான்கு நிலைமைகளாகப் பிரித்திருக்கிறேன். முதலாவது: உங்கள் மனதைத் தேவ காரியங்களைச் செய்வதில் எப்படிச் செலுத்துவீர்களோ அப்படியே பரிசுத்தமாக வைத்துக்கொள்ளுங்கள். அதாவது அந்தந்த ஸ்வரங்களுக்கு அனுகூலமான பாவத்தை நினைத்துக்கொண்டு மனதை ஸ்திரமாக அந்த பாவத்திலேயே வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். இது மிகவும் முக்கியமானது. உங்களுடைய மனது இந்த ஸ்திதியில் இல்லாவிட்டால் ஸ்வர உச்சாரணையால் உங்களுக்கு ஏற்படத்தக்க பிரயோஜனம் மிகவும் குறைந்துபோகும். உதாரணமாக “ஈ” ஸ்வரத்தையுச் சரிக்குங்கால் உதடுகளால் புன் சிரிப்பைத் தோற்றுவித்து, கண்களைச் சிறியதாகச் செய்து உங்கள் மனமும் முகமும் சந்தோ

ஷத்தைத் தோற்றுவிக்குமாறு இருக்கவேண்டும். இதில் சிறிதும் தயங்கக்கூடாது. இதை உண்மையாகச் செய்யவேண்டும். "ஈ" ஸ்வரத்தையுச் சரிக்குங்கால் "ஓ" அல்லது வேறு ஸ்வரங்களுடன் பொருந்தும் மனேவிருத்தியைச் சேர்த்தால் உங்களுடையசரீரத்திற்காகிலும், மனதிற்காகிலும் இந்தசாதனத்தால் நேரவல்ல பிரயோஜனங்கள் மிகவும் குறைந்துபோகும். இரண்டாவது: ஒரு சிரேஷ்டமாககாரியத்தை நிறைவேற்றத்தக்க கம்பீரபாவத்தை யடைந்து வாயை மூடிக்கொண்டு மூக்கினுல் சுவஸாத்தை உள்ளுக்கு நன்ருக முழுமையும் எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும். இவ்விதமாக "ஈ" ஸ்வரத்தை அப்பியாசஞ் செய்யுங்கள்.

மூன்ருவது: உங்கள் சக்திக்கேற்ப ஒன்று, இரண்டு, மூன்று, அல்லது நான்கு நிமிஷங்கள் வரைக்கும் சுவாஸத்தைப் பிடியுங்கள். வரவர காலத்தை அதிகப்படுத்திக் கொள்ளலாம். சுவாஸத்தை யடக்கிக் கொண்டிருக்கும் பொழுது ஸ்வரத்தின் மேல் உங்களுடைய மனதைச் செலுத்தவேண்டும். இதற்கு ஒரு காரணம்,இருக்கின்றது. அது என்ன வென்பது இவ்வழியில் உங்களுக்குச் சிறிது அனுபவம் ஏற்பட்டபிறகு வெளிப்படும். நீங்கள் உச்சரிக்கத்தக்கஸ்வரத்திஞல் வசப்படாத சில இந்திரியங்களுக்கு அதிர்ச்சி ஏற்பட்டு இரத்தவோட்டத்திலும் சிறிது மாறுதல் உண்டாகும். இது உங்களுக்கு அஸாத்தியம் என்று தோன்றினுல் அதை நான் ஒப்புக் கொள்ள மாட்டேன். உண்மையாக எது எப்படி ஏற்படுகின்றதோ அதைக் கூறி யிருக்கிறேன். நவீன சாஸ்திரமுறையில் சாதாரணமான சூட்சுமமான எந்திரங்களின் மூலமாய் இவ்விஷயத்தைப் பரீட்சை செய்திருக்கிருர்கள். தவிரவும், மிக்க கீர்த்திபெற்ற வியன்னு (Vienna) நகரத்து சாஸ்திரஞ்ஞரான பிரொபசர் ஹாஜெக் (Prof. Hajek of Vienna) என்பவர் "எக்ஸ் ரே" (X-ray) பிரயோகத்தினுல் இதன் உண்மையான விஷயத்தை நிலைநிறுத்தியிருக்கிருர்.

இந்திரியங்களைத்தீண்டுவேது (Internal Massage)

இரத்தவோட்டத்தில் மாறுதல் உண்டாவதனுலும் சரீரத்தின் சில பாகங்களுக்கு இரத்தம் அதிகமாகச்செல்வதனுலும் அப்பாகங்கள் (நீவி) தடவிக்கொடுத்த மாதிரியாகின்றன. இதனுல் அவ்வப் பாகங்களின் அழுக்கானது இரத்தத்திலிருந்து வெளித்தள்ளப்படுதலன்றி அவைகளுக்கு வேண்டிய அளவு போஷணைத்திரவியங்களையும் சரீரம் வளர்வதற்குரிய சாமான்களையும் உண்டாக்கிச் சரீரத்தைச் சுத்தப்படுத்துகின்றது. இதனுல் சரீரம் புஷ்டியடைகின்றது.

நான்காவது: ஏதாவதோரு ஸ்வரத்தை மனதில் நினைத்துக் கொண்டு, அந்த ஸ்வரத்திற்குப் பொருந்தும்படியான மனோவிருத்தியினால் அதன்மேல் மனதை வைத்து, அதை உச்சரித்துக்கொண்டே சுவாஸத்தைக் கிரமமாகவும், பூர்த்தியாகவும் உள்ளிழுத்துக் கொண்டு, கூடுமான மட்டும் (1, 2, 3, அல்லது 4 நிமிஷங்கள் நேரம்) சுவாஸத்தை அடக்கிக்கொண்டு மனோபாவத்தைவிடாது உச்சரித்துக்கொண்டே உச்சுவாசஞ் செய்யவேண்டும். உதாரணமாக, "பி, ஈ ஈ ஈ ஈ ஈ ஈ ஈ ஈ ஈ" என்ற ஸ்வரத்துடன் உங்களுடைய சுவாஸகோசங்களில் இருக்கும் சுவாஸத்தை (காற்று) சிறிதும் ஆயாசமின்றி சாத்தியமான பரியந்தம் வெளிப்படுத்தி சுவாசகோசங்களைக் காலி செய்யவேண்டும். அப்பொழுது மேல்கூறியுள்ள சுவாச உச்சுவாசங்கள் முதலியவற்றைச் செய்யவேண்டும். இதை விடாமல் தினமும் சாப்பிடுவதற்கு முன்பு செய்யவேண்டும்.

அதைப்போலவே "பி ஓ ஓ ஓ ஓ, ஹோ ஓ ஓ ஓ ஓ" முதலியவற்றைப் பிரயத்தனஞ் செய்யவேண்டும். "ஹ" என்பது அதிக ஆயாசத்தைக் கொடுக்கின்றது. இது மிகவும் இன்றியமையாதது. "பி, ஓ ஓ ஓ ஓ ஓ ஓ ஓ ஓ" மாதிரியான ஸ்வரத்தை உதடுகளைக் கூராக மடித்துக்கொண்டு ஊதுகிறமாதிரி உச்சரிக்கவேண்டும். கம்பீரபாவமே இதற்குப் பொருத்தமாயுள்ள மனோவிருத்தியாகும். இதனால் விசனமாவது, சோர்வாவது ஏற்படுகிறதில்லை.

இவ்வழியைச் சிறிதும் வித்தியாசமின்றி நான் கூறியுள்ள முறைப்படிச் செய்வது மிகவும் அவசியமென்பதைப்பல முறைவற்புறுத்திச் சொன்னாலும் போதாது. சரியாகச் செய்தலும், சரியின்றிச்செய்தலும் எளிதாகவே தோன்றும். ஆனால் தப்பாகச் செய்தால் யாதொரு பிரயோஜனமும் ஏற்படாது.

இப்புத்தகத்தில் எல்லாஸ்வரங்களையும் அவைகளின் பிரயோசனங்களையும் விவரமாகக்கூற இடம்போதாது. சில முக்கியமானவற்றை மாத்திரம் அடியில் கூறுகிறோம். அவையே போதுமானவை:—

"ஈ"ஸ்வரமானது சரீரத்தின்மேல் பாகத்திற்கு அதிர்ச்சியைக் கொடுக்கவல்லதாயிருக்கின்றது. இது இருதயத்திற்கும் மூளைக்கும் நல்ல சக்தியை ஏற்படுத்துகின்றது. தலைநோய், சிலவிதமான இருதயநோய் முதலியவற்றிற்கு இது மிகவும் உபயோககரமாயிருக்கின்றது. சிறிதும்சுறுசுறுப்பின்றி, பித்தரோகத்துடன், அருவருப்புத் தோன்றுபவர்களுக்கு மிக்கபலனைக்கொடுக்கும்.

"ஏ" ஸ்வரத்தினால் தொண்டை, குரல்வளை, உள்நாக்கு இவற்றின்கண்உள்ள அழுக்குகள் நீங்கி இவைபலத்தையடையும். பாடகர், (Songster) உபாத்தியாயர் முதலியவர்களுக்கு இதனால் மிகுந்த குணம் உண்டாகும். இது கழுத்துநரம்புகளுக்கு அதிர்ச்சியைக் கொடுக்கும். நெடுங்காலமாக கண்டமாலையென்னும் வியாதியால் வருந்துபவர்கள் இந்த அப்பியாசத்தை விடாமல் செய்துவந்தால் அவ்வியாதியானது உடனே அழிந்துபோகும்.

"ஆ" ஸ்வரத்தினால் மேல்மூன்று பக்க எலும்புகள் தூக்கப்பட்டு ஆகாரக்குழாய், மூளை இவைகளுக்கு அதிர்ச்சியுண்டாகும். இருதயரோகத்தினாலும், க்ஷயரோகத்தினாலும் வருந்துபவர்களுக்கு இதனால் மிக்கபலன் உண்டாகும். எப்பொழுதும் குனிந்துகொண்டு வேலைசெய்பவர்களுக்கும், காற்றில்லாத அறைகளில் வாசஞ்செய்பவர்களுக்கும் இது மிகவும் அவசியமானது.

இந்த அப்பியாசத்தைத் தொடங்குபவர்கள் "ஈ" "ஊ" முதலிய ஸ்வரங்களை, சாப்பிடுவதற்கு முன் ஒவ்வொன்றையும் ஐந்து தரம் செய்யவேண்டும். பலஹீனர்கள் மூன்றுதரம் செய்தால் போதும்.

சிறிது வழக்கமான பிறகு "ஈ" "ஏ" "ஆ" முதலிய ஸ்வரங்களை வழிக்குக்கொண்டுவரவேண்டும். இவைகளின் உச்சாரணையினால் எல்லாஜனங்களும் பிரயோஜனத்தை அடையலாம்.

அத்தியாயம் 9.

சில சந்தேகிகளுக்கு மறுமொழிகள்:—(Replies to Sceptics)

பேஷ்வாக்களுடன் பாபு கோகலே, பாவனராவ் பிரதிநிதி, மஹதாஜிசிந்தியா முதலிய சூரவம்சத்தினர் க்ஷீணிக்கத் தொடங்கினர். இவர்களுக்குப்பதில் சர்க்கார் வேலைக்காரர்களுடைய சந்ததிகள் தோன்ற ஆரம்பித்தன. இவர்களுடைய பயிற்சியும், ஐதிகமும் இவர்களுடைய முன்னோர்களுக்கு நேர் விரோதமாயிருந்தன. இப்புதுவம்சத்தினர் தங்களுடைய மக்கட்களுக்கு ஆரோக்கியத்தை விட்டு, பரீட்சைகளில் தேறும் விஷயத்தையும், சர்க்கார் வேலையில் சேரும் விஷயத்தையும் கடைப்பிடித்துவரும் வழிகளைக் கற்பிக்கத் தொடங்கினர். தங்கள் குழந்தைகளாகிலும் தங்கள் பக்கத்தவர் குழந்தைகளாகிலும் நல்ல பலாட்டியராய் வளர்ந்து வந்தால்

அவர்களைப் பரிகாசஞ் செய்யத் தொடங்கினர். சென்ற இரண்டு மூன்று தலை முறைகளாகத் தேகப்பயிற்சிக்கு மிக்க அகௌரவம் ஏற்பட்டிருக்கிறது. அன்றியும், இப்பொழுதும் கூடஇந்த பாவனையானது மாறியிருக்கிறதென்று உறுதியாய்க் கூற முடியாது. இக்காலத்துப் பிள்ளைகளுக்கென்னமோ (விளை) ஆட்டங்களில் அதிகமான விருப்பம் உண்டாயிருக்கிறது என்பதைப் பெரிய நகரங்களிலெல்லாம் தேகப்பயிற்சி சாலைகள், சாரணச் சிறுவர் இயக்கம் (Boy Scouts Movement) இவை முதலியவை ஸ்தாபிக்கப்பட்டிருப்பதனால் அறியலாம். ஆனால் இவைகள் எவ்வளவுவரைக்கும் தேகாரோக்கியம், வல்லமை, தீர்க்காயுள் முதலியவைகளை அடைவதற்குரிய உண்மையான விருப்பத்தை வளரச் செய்திருக்கின்றன என்பதைச் சற்று கவனிக்கவேண்டும்.

அன்னியருடைய ஆதீனத்தில் இருக்கும், (i.e.) (பிறரால் வெல்லப்பட்ட) சனங்கள் சிறிது சிறிதாகத் தங்களுடைய ஆத்ம விசுவாசத்தைவிட்டு, பிறகு தங்களை ஆளும்படியான ஜனங்களின் வெளி இடம்பங்களையும், துர்வித்தைகளையும் சிறிதும் யோசிக்காமல் கற்றுக் கொள்ளுவார்களே யொழிய, அவர்களுடைய நற்குணங்களாகிய தேசாபிமானம், ஒற்றுமை முதலானவைகளைக் கற்றுக்கொள்ள மாட்டார்கள். இக்கெட்ட காலத்தில் ஆத்மகௌரவத்தைத் தொலைத்துள்ள சனங்கள் தங்களுடைய முன்னோர்களின் கொள்கைகளைத் தூஷிப்பதிலேயே திருப்தியடைகிறார்கள். நம்ம பூர்வீக நாகரிகமானது நல்லதாகவும், சரியானதாகவும் இருந்திருந்தால் நாம் இந்த க்ஷீணதசைக்கு வந்திருக்கமாட்டோம் என்று அநேகர் வீண்வாதம் செய்கிறார்கள். காசி சர்வகலாசாலை வரவழைப்புக் கூட்டமொன்றில் மிக்க கீர்த்திபெற்றுள்ள கல்விமானாகிய பரோடா மஹாராஜாவாகிய சய்யாஜிராவ் கெயிக்வாட் (Maharaja Sayaji Rao Caikwad of Baroda) என்பவருங்கூட நம்முடைய பிராசீன நாகரிகத்தைப் பற்றி இழிவாகப் பேசியிருக்கிறாரெனில் சாமானிய ஜனங்கள் பழிப்பது ஒரு சிறிதும் வியப்படையத்தக்கதன்று. அன்றியும் நம்முடைய நடை, உடை பாவனைகளையும், மதாசாரங்களையுங்கூட மேல்நாட்டார்து நாகரிகத்திற்குச் சரியாகக்கொண்டுவர வேண்டுமென்றுங் கருதுகிறார்கள். சாமானிய ஜனங்களுக்கு நம்முடைய வேதபுராணங்களிலும், சாஸ்திரங்களிலும் என்ன கூறப்பட்டிருக்கின்றன என்பது சிறிதும் தெரியாது. ஆகையால் அவைகளின் நிஜதத்வங்களையும், சித்தாந்தங்களையும் அறிந்துகொண்டு அவற்றின் வழி நடக்கத்திறனற்றவர்களாகி இருக்கின்றனர். அஞ்ஞானத்துடன் தகுதியற்ற

அவமதிப்பான பேச்சுகளையுஞ்சேர்த்து அவர்கள் நம்முடைய வேத சாஸ்திரங்களையும், அவற்றின் கொள்கைகளையும் நிந்தித்து நடக்கின்றனர். மேல் நாட்டாரது நாகரிகங்களை யனுசரிப்பதால் இம்மாதிரியான துர்ப்புத்திகள் உண்டாகின்றன.

ஆனால் மந்திரசாஸ்திரத்தில் முழு நம்பிக்கையுடன் பதஞ்சலி யோக சூத்திரம் முதலிய வற்றை நன்றாகப் பரிசீலனை செய்துள்ள வருங்கூட நவீன வைத்திய சாஸ்திரமுறையில் அவைகளை ஜனங்கள் ஒப்புக்கொள்ளும் வகையில் போதிக்கச் சக்தியற்றவராயினர்.

தற்காலத்தில் மேல் நாட்டார்கள் நம்முடைய சாஸ்திரங்களைப் பரிசீலனை செய்து, அவைகளின் விஷயமாய் அநேக நூல்களை எழுதியிருக்கின்றனர். நம்ம மஹரிஷிகளின் மகிமையை அவர்களின் மூலமாக நாம்தெரிந்து கொள்ளவேண்டியதாயிருக்கிறது. ஜபதபங்களின் அவசியமும், பீஜமந்திரங்களால் தேகத்திற்கும், மனதிற்கும் ஏற்படத்தக்க பிரயோஜனங்கள், இவைகளெல்லாம் மேல் நாட்டார் மூலமாக அறிந்துகொண்டு நாம் நம்ம ரிஷிகளைப்புகழவேண்டியதாயிருக்கின்றது. நம்மரிஷிகளுக்கு ஒருவிதமான எந்திரங்களின் உதவி இல்லாதிருந்தபோதிலும் அவர்கள் கண்டுபிடித்திருக்கும் விஷயங்கள் இப்பொழுதும் மிக்க ஆச்சரியத்தைத் தரத்தக்கவையா யிருக்கின்றன. அவைகளுள் முக்கியமான சிலவற்றை அடியில் குறிப்பிட்டிருக்கிறோம்.

(1) கி. மு. 3000-வருஷங்களுக்கு முன்எழுதப்பட்டுள்ள அதர்வணவேதத்தில் மூத்திர கோசத்திலிருந்து மூத்திரத்தை எடுக்கவல்ல ஆயுதத்தின் விஷயம் கூறப்பட்டிருக்கின்றது. ரிக்வேதத்தின் காலத் தவராகிய ஒரு இரணவைத்தியன் ஒரு பெண் நடமாடுவதற்காக அவளுக்கு உலோகத்தினால் செய்த ஒரு காலை பொருத்தியிருந்தான்.

(2) நம் முன்னோர்களுக்கு உயர்தரக்கணித சாஸ்திரமும் (Higher Mathematics) தெரிந்திருந்ததாகக் கூறப்பட்டிருக்கிறது.

(3) சோமனானவன் தக்கனுடைய 27 பெண்களையும் மணந்து கொண்டனன் என்ற ஒரு கதையைப் புராணங்களில் படிக்கலாம் அவர்களுள் நால்வர்களால் அங்காரகன், புதன், பிரகஸ்பதி, சுக்கிரன் முதலிய இந்நான்கு கிரகங்கள் தோன்றின என்று கூறப்பட்டிருக்கிறது. சுப்பிரசித்த ஜோதிஷனான பென்ட்லி (Bentley) என்பவன் இதன் அர்த்தம் என்ன வென்பதைச் சனங்களுக்குத் தெரிவிக்க வேண்டியதாயிற்று. இந்த இராசிகளில் சந்திரனும் மேல் கண்ட கிரகங்களுடன் சேர்ந்திருந்தான். கி. மு. 1424 முதல் 1423 வரையில்

16 மாதங்களில் இந்த கூட்டங்கள் ஏற்பட்டன வென்பதே புராண கதைகளின் அபிப்பிராயம். இதை ஹைண்டுமான் (Hindman) என்பவன் உறுதிப் படுத்தியுள்ளான்.

(4) மகா அலக்சாண்டர் இந்தியாவிற்கு வந்திருந்த காலத்தில் பாம்பு கடித்தவரைக் குணப்படுத்தும் வைத்தியர்கள் பஞ்சாபில் இருந்தன ரென்றும், கிரேக்க வைத்தியர்களுக்கு இச்சாமர்த்தியம் இருக்க வில்லையென்றும் கிரேக்க சரித்திரத்தினுல் தெரிய வருகின்றது.

எங்கள் வார்த்தையிலேயே நம்பிக்கைவைத்து எல்லாகாரியங்களேயும் வாசகர்கள் செய்யவேண்டும் என்று நாங்கள் கோருவதில்லே. ஒவ்வொருவரும் சூர்ய நமஸ்காரங்களே பீஜ மந்திரங்களுடன் எளிதாகச் செய்ய முடியும். சிலதினங்கள் செய்து பார்த்தால், எல்லாம் அவர்களுடைய சொந்த அனுபவத்திற்குத் தோன்றும். பெண்கள் மக்கள், கிழவர் முதலியவர்களுக்கும் தேகப்பயிற்சி தேவையோ என்று சிலர் அடிக்கடி கேட்கிருர்கள். அன்றியும், மந்திரங்களினுல் உண்மையான பலன் ஏதாவது ஏற்படுமோ, சூர்யனிடம் நம்முடைய மனதைச் செலுத்தவேண்டுமோ என்ற இவைபோன்ற வினுக்களேக் கேட்கிருர்கள். அவைகளுக் கெல்லாம் இப்பொழுது விடையளிக்கிருேம்.

பெண்களுக்கு தேகாப்பியாசம்.

பெண்களுக்குத் தேகப்பயிற்சி அனுவசியம் என்று சொல்லுபவர், இந்தியா தேசத்துக் கவிச்சிரேஷ்ட னெருவன் சொல்லியிருப்பதை நினேப்புக்குக் கொண்டுவரவேண்டும். "ஸ்திரீகளாகிய தாய்மார்கள், ரணதீரர்களேயும், மகாத்மாக்களேயும் கொடுக்கத்தக்க சுரங்கம்" என்று கபீர் பாடியிருக்கிருர். இப்படிப்பட்ட தாய்கள் பலஹீனராயிருந்தால் அவர்களிடம் ஆரோக்கியமாயும் பலமாயும் உள்ள சிரஞ்சீவிகள் எப்படிப் பிறப்பார்கள்? பெண்களெல்லாம் பலமும் ஆரோக்கியமுங் கூடிய தாய்களாக ஆகவேண்டும் என்ற எண்ணத்தைக் கொள்ள வேண்டும். தாய்களாவதே தேவரிடமிருந்து பெண்கள் அடைந்திருக்கும்படியான பெறும்பேருகும். அவர்களுக்குப் பலமும் ஆரோக்கியமும் இல்லாதிருப்பதால் அவர்களுக்குப் பிறக்கும் குழந்தைகள் பலமற்றவையாயும், ரோகிகளாயும் இருக்கும்.

"ஒருதேசத்து ஜனங்களுடைய திடசக்தியின் நிலேமையானது அத்தேசத்துப் பெண்களுடைய சரீரபலத்தின்மேல் நிற்கின்றது" என்று டாக்டர் ஜோனுஸ் ஸ்லேபுபஸ் (Dr. Jonas Slipus) என்பவர் 1927ஞ்த்திய ஏப்ரல் மாதம் 9-ம்தேதிய "தி ஓவர்சீஸ் டெயிலி

மெயில்'' (The over-seas Daily Mail) என்ற தினசரி பத்திரிகையில் எழுதியிருக்கிறார். இப்பொழுது நம் நாட்டுப் பெண்களுடைய சரீர திடகாத்ரமானது அதிருப்திகரமாயிருக்கின்ற தென்பதை எல்லாரும் ஒப்புக்கொள்ளவே வேண்டும். அன்றியும் அநேக சந்தர்ப்பங்களில் அவர்கள் எப்பொழுதும் வியாதிகளினால் துன்பப்பட்ட தாய் தந்தைகளுக்குப் பிறந்தவர்கள் என்பதும் நிஜமேயாகும்.

அன்றியும் பெரிய பெரிய நகரங்களில் பெண்கள் பாடசாலைகளில் காலை 3-மணி நேரமும் மத்தியானம் 3-மணி நேரமும் வீற்றிருக்க வேண்டியிருக்கிறது. அவர்களுக்கு மைதானங்களில் விளையாடத்தக்க ஏற்பாடுகள் செய்யப்படுகிறதில்லை. பெண்கள் குத்துவது, அரைப்பது, நீர்சேந்துவது, துணி முதலியவற்றைத் துவைப்பது முதலிய வீட்டுக் காரியங்களை முன்காலத்தவர்களைப்போல் செய்கிறதில்லை.

இக்காலத்துப்பெண்கள் மனைவிகளாகவும், தாய்களாகவும் தங்கள் காரியங்களை ஏற்றுக்கொள்ளும் சக்தியை யடைவதற்கு முன்னமே புஷ்பவதிகளாகிறார்கள்.

அன்றியும் நம்முடைய பெண்களில் பலர் க்ஷயம் முதலிய வியாதிகளுக்காளாகி அகால மரணமடைகின்றனர். நம்முடைய கன்னிகைகள் தாய்களாகித் தாங்கள் வகிக்கவேண்டிய குடும்பப் பொறுப்புக்கஞ்சி விவாகஞ் செய்துகொள்ள பயப்படுகிறார்கள்.

நம்நகரவாசிகள் சிசு மரணங்களைக்கண்டு மிக்க நடுங்குவது இக்காரணங்கள் பொருட்டேயாகும்.

நம்முடைய பெண்கள் சிறுவயதிலேயே குழந்தைகளைப்பெற்று அவைகளுக்குத் தாய்ப்பால் இன்றி "மெல்லின்ஸ்'' முதலிய ஆகாரங்களைக் கொடுக்க நேரிடுகின்றது. தாய்களாக ஆவதற்குச் சக்தி அடைவதற்கு முன்னமே குழந்தைகளைப் பெறுவதே இதற்குக் காரணமாகும்.

ஐரோப்பா, அமெரிக்கா முதலிய கண்டங்களில் புருஷர்களைப் போலவே பெண்களையும் அவர்களுக்குச் சமமாகத்தங்கள் உயிரை "இன்ஷியூர்'' (Insure) செய்ய ஒப்புக்கொண்டிருக்கிறார்கள். ஆனால் இந்தியா தேசத்தில் கலியாணமாகியிருக்கும் பெண்களுடைய உயிரை "இன்ஷியூர்'' செய்ய ஒப்புக் கொள்ளுகிறதில்லை.

இம்மாதிரியான துயரமான நிலைமைகளைப்போக்க ஒரே ஒரு வழியிருக்கிறது. நம்முடைய சூர்ய நமஸ்காரங்களைப் போன்ற சாஸ்திரீகமான தேகப்பயிற்சிக்கிரமமொன்றை அவர்களுக்காகக் கற்றுக் கொடுப்பதேயாகும். இந்த நமஸ்காரங்களால் நம்முடைய பெண்

களுக்கும் யுவதிகளுக்கும் மிக்கபிரயோசனம் ஏற்படும் என்பதில் சிறிதும் ஐயமில்லை. 50-வருஷத்திய வயதுடைய ஸ்திரீகளுங்கூட சிறிதுகாலம் இந்நமஸ்காரங்களைச் செய்து திரும்பவும் இளமைப் பருவத்தையடையலாம்.

இந்தியா தேசத்திலும், ஐரோப்பா, அமெரிக்கா முதலிய கண்டங்களிலும் தேகப்பயிற்சியைப் பற்றியும், சந்தான சாஸ்திரத்தைப்பற்றியும் அநேகப் புத்தகங்கள் எழுதப்பட்டிருக்கின்றன. அவைகளைப்படிப்பவர்களுக்குச் சரீரப்பயிற்சியின் ஆவசியகம் நன்கு விளங்கும். ஆனால் ஸ்திரீகளின் விஷயத்தில் இச்சாதனைகளில் சிலமாறுதல்கள் அவசியமாகின்றன.

உயிருக்காதாரமான பரிமாணத்தின் அளவு (Vital Capacity Limited).

தேகப்பயிற்சியினால் இருதயம் துர்பலம் அடையுமென்றும், அஜீர்ணம் ஏற்படுமென்றும் நம்மவர்களில் பெரும்பாலர் கருதுகிறார்கள். அன்றியும் தேகப்பயிற்சி செய்பவரும், மல்லயுத்தம் செய்பவர்களும் அகாலமரணமடைகிறார்கள் என்றும் நினைக்கிறார்கள். ஆனால் இத்தகையவர்களுக்கு நாம்கூறுவது யாதெனில், சூரியநமஸ்காரம், தேசப்பயிற்சி முதலியவை செய்வதால் இவை ஒன்றும் ஏற்படுகிறதில்லையென்பதே. நம்ம பயில்வான்களுக்குள் 400 தண்டால்களைச் செய்பவனைக்காட்டிலும் 500 தண்டால்கள் செய்பவனே மிகவும் பலவானுகவும் ஆரோக்கியவானுகவும் இருப்பான் என்ற ஒரு நம்பிக்கை இருக்கிறது. இதனால் அவர்கள் தங்கள் சக்தியை மீறிச் சாதனைகள் செய்து சரீரத்தைக்கெடுத்துக்கொள்ளுகிறார்கள். அஜீர்ணத்தினால் இறப்பவர்களுடைய தொகையோ அதிகமாயிருக்கின்றது. ஆகாரத்தை அதிகமாக உட்கொண்டால் பலம் அதிகமாகும் என்ற மூடநம்பிக்கையினால் சில பயில்வான்கள் இம்மாதிரி செய்கிறார்கள். சக்தியும், இளமைப்பருவமும் இருக்கும்வரையில் எல்லாம் சரியாயிருக்கும். ஆனால், கிழத்தனம் நெருங்கித்தங்களுடைய சாதனைகளைக் குறைக்கவேண்டியதவசியமென்று அவர்களுக்குத் தோன்றியவுடனே, தங்களுடைய உணவைக்குறைத்தல் மிகவும் முக்கியமென்பது அவர்களுக்குத் தோன்றுவதில்லை. தேகப்பயிற்சியினால் ஏற்படும் துன்பங்களுக்குக்காரணம் உணவைக்கிரமப்படுத்தா திருப்பதேயாகும். தேகப்பயிற்சி யாதொரு துன்பத்தையுங் கொடுக்காது. ‘அளவுக்கு மிஞ்சினால் அமுதமும் விஷம்’ என்பது நாம் அறிந்துள்ளதே.

"வியாயாமம்" என்ற பரோடா தேசத்து மாதப்பத்திரிகையில் 1925ஹு மார்ச்சுமீ சஞ்சிகையில் கேப்டன் பணீந்திர கிருஷ்ண குப்தரென்பவருடைய சரித்திரச்சுருக்கம் எழுதப்பட்டுளது. அவர் தன்னுடைய எதிரிகளாகிய மல்ல யுத்தக்காரர்களைமீறவேண்டுமென்ற பிரயத்தனத்தில் இதரர்களைப் போலவே உணவுகளையதிகமாக உட்கொள்ளவாரம்பித்தார். அதனால் அவருக்கு அஜீரணம் ஏற்பட்டது. இப்பொழுது அவர் நாள்தோறும் 2000 தண்டால்களைச் செய்துவருகிறார். ஆனால் உணவு கொள்வதைச் சரிப்படுத்தியிருக்கிறார். சாமான்னிய ஜனங்களைப் போலவே சிறிது சோறு, பருப்பு, சிறிது மீன் முதலிய இவைகளை மாத்திரம் எடுத்துக்கொள்ளுகிறார்.

இந்த மல்லயுத்தக்காரர்கள் ஆகாரம் தேகாப்பியாசம் முதலியவைகளை அளவுகடந்து செய்வதனால் அகாலமரணத்திற்காளாகிறார்கள்.

இக்காரணத்திற்காகவே நம்மபூர்வீகர் சூர்ய நமஸ்காரங்களுடன் பீஜமந்திரங்களையும் வேதமந்திரங்களையும் சேர்த்திருப்பது. இந்த மந்திரங்களினால் வியாதிகள் வராமல் தடையாயிருப்பதல்லாமல் வருத்தப்பட்டுக்கொண்டிருக்கும் நோய்கள் குணமடைந்து சிரமத்தை யொழிக்கும். சரியாகச் செய்தால் 25 நமஸ்காரங்களுக்கு (ஒரு சுற்று) 7 அல்லது 8 நிமிஷங்களுக்குமேல் பிடிக்கிறதில்லை.

ஆகையால் திகிலடைந்திருப்பவர்களும், பத்திராதிபர்களும் தைரியத்துடன் சூர்ய நமஸ்காரங்களைச்செய்து பார்க்கட்டும். அவர்களுக்குப்பலமும் ஆண்மையுங் கூடிய யௌவனமும், உற்சாகமுள்ள மூப்பும் இவ்விரண்டைக் காட்டிலும் அதிகமாக ஆரோக்கியத்துடன் கூடிய புத்திர சந்தானத்தையுங் கொடுக்கும் என்று நாங்கள் உத்திரவாதம் கொடுப்போம்.

ஞானத்தைப் பிரசித்தி செய்தல்.

சில தர்ம மார்த்தாண்டர்கள் பீஜாமந்திரங்களையும், வேத மந்திரங்களையும் சூத்திரர்களுக்குத் தெரியப்படுத்துவது மிகவும் பாபகாமான காரியமென்று எங்களைத்தூற்றுகிறார்கள். ஜர்மனி, பிரான்சு, இங்கிலாந்து, அமெரிக்கா முதலிய தேசங்களின் பண்டிதர்கள் நம்ம வேதங்களை யெல்லாம் நன்றாகப் பரிசோதனை செய்து வருங்கால் அவைகளை நம்முடைய சொந்த ஜனங்கள் அறிந்து கொள்ளாதிருக்கும் பொருட்டு இரகசியமாக வைத்துக்கொள்வது உசிதமன்று. சாஸ்திரங்களில் பலமான மந்திரங்கள் அநேக மிருக்கின்றன.

ஆனல் தக்க தைரியத்துடனும், சாகஸத்துடனும் யுக்தமான சிட்சா கிரமத்துடன் சாதிப்பவர்களுக்கு மாத்திரமே அவைகளின் பலன் ஏற்படும். மொழிகளையும், எழுத்துக்களையுங் கற்றுக்கொள்வதனுல் குணமீ என்ன? ஜீவனத்தில் எப்படியோ அப்படியே தேகாப்பியாசத்திலும் நம்முடைய பிரயத்தனத்திற்குத் தக்கமட்டும் பலன் நமக்குக் கிடைக்கும்.

முன்காலத்தில் பிராமணர்கள் பிரயத்தன பூர்வமாய் ஞானமார்க்கத்தின் இரகசியங்களை யெல்லாம் பிராமணரல்லாதாருக்குத் தெரிவிக்காமல் வைத்துக்கொண்டிருந்தார்கள் என்ற வதந்தி யிருக்கின்றது. இது நிஜமோ, பொய்யோ,பொருத்தமானதோ, பொருத்தமில்லாததோ என்பதை இங்கு விவரிப்பது அநாவசியம். நம்முடைய பிராமணரல்லாதாராகிய சகோதரர்க ளெல்லாம் சூர்ய நமஸ்காரங்களைச் செய்யவேண்டுமென்பதே எங்களுடைய உண்மையான விருப்பமாயிருக்கின்ற தென்பதை நாங்கள் வாசகர்களுக்குத் தெரிவிக்க இச்சைப்படுகிறோம். லெஸ்ஸர் லாசிரியோ முதலிய இதர தேசத்துப் படிப்பாளிகள் தங்களுடைய சொந்தமான பரிசீலனைகளால் ஸ்வர அட்சரங்கள் அல்லது பீஜமந்திரங்களின் சாரங்களை யெல்லாம் கிரகித்துக்கொண்டிருக்கும் பொழுது நம்முடைய ரிஷிகளின் தத்வங்களை நம்முடைய ஜனங்களுக்குத் தெரிவிக்கா திருப்பது மிகவும் முட்டாள்தனம் என்பதைப் பிராமணர்கள் மனதில் கருதவேண்டும்.

நல்ல அஸ்திவாரங்களைப் போடுவது.

இக்காலத்தில் பாலகர்களுக்கும், பெண்களுக்கும் சரியான தேகப்பயிற்சி தேவையா யிருப்ப தென்பதைச் சொல்லவேண்டியதே இல்லை. இளமைப் பருவத்திலேயே சரியான தேகப்பயிற்சியினுல் ஆரோக்கியகரமான அஸ்திவாரங்களைப் போட்டு, ஆரோக்கியகரமான அப்பியாசங்களை யேற்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும். அப்படிச் செய்யாமல் வியாதிகளுக்கு ஈடாகி, காலத்தை மீறித் தேகப்பயிற்சி செய்ய வாரம்பித்துக் குணத்தை யடையாமல் எல்லாவற்றையும் நிந்திப்பதில் சிறிதும் பிரயோஜனமில்லை.

கிழத்தனத்தை நிறுத்திவைப்பது.

சூர்ய நமஸ்காரங்களின் விஷயத்தில் பின்னே விவரித்திருக்கும் படியான முறைகள் சாதாரணமாய் வயதானவர்களுக்கு ஒத்துக் கொள்ளுகிறதில்லை. ராவ் பகதூர் தேவலால் (Rao Bahadur Devalal) என்பவரைப்போன்ற சுமார் 80-வயதான கௌரவ பெரிய மனிதர்களும் இருக்கின்றார்கள். இவர்கள் உணவு முதலியவை

களில் மிதமாகி இருந்து இதரர்களுடைய நன்மைக்காக உழைத்து இந்த விருத்தாப்பிய தசைக்கு வந்திருக்கிறார்கள். இப்பேர்ப்பட்டவர்களால் உலகத்திற்கு நன்மை ஏற்படும். ஆகையால் மிதமாய் சூர்ய நமஸ்காரங்களைச் செய்து உயிர் வாழ்க்கையை யதிகப்படுத்திக்கொள்ளும்படி இத்தகையவர்களை நாங்கள் வேண்டிக்கொள்ளுகிறோம்.

நெருக்கமான இடங்களில் யத்தனமின்றி வாசஞ்செய்வது, சுரம், உயிர்ச்சேதம் (இழப்பு—Bereavement) முதலிய நானாவிதமான துன்பங்களினால் பலாத்காரமாகக் கிழத்தனத்தை யடைந்தவர்களு மிருக்கிறார்கள். அப்பேர்ப் பட்டவர்களுக்குச் சூர்ய நமஸ்காரங்களால் மிக்க பிரயோஜனம் ஏற்படும். அவைகளால் சரீரத்திற்கு மாத்திரமேயன்றி மனதிற்கும் ஒருவித கிளர்ச்சியேற்படும்.

துராசாரம், துர்நடத்தை முதலிய வற்றால் தங்களுடைய வயதையும், ஆரோக்கியத்தையும் கெடுத்துக்கொண்டு, சரீரத்தையும் நாசப்படுத்திக் கொண்டு வைத்தியர்களாலே கைவிடப்பட்டவர்களும் இருக்கிறார்கள். இக்கிழவர்களும் கூட நாங்கள் கூறுவதைக் கேட்டுச்சரியாய்சூர்ய நமஸ்காரங்களைச் செய்தால் ஆரோக்கிய பாக்கியத்தை யடைவார்கள். சரியான தேகப்பயிற்சியினால் கிழத்தனத்தை விலக்க முடியும். கிழத்தனம் ஏற்பட்டாலும் கூட தேகப் பயிற்சியினால் சிறிதளவு இளமைப் பருவத்தை யடையலாம். எத்தகைய தேகப்பயிற்சியை எவ்வளவு வரைக்கும் செய்ய வேண்டுமென்பது அவரவர்களின் சரீரத்தின் தன்மையைப் பற்றியது. நல்ல இரத்தம், சரியான இரத்தவோட்டம், சரியான நரம்புகள், சுலபமாய் மல மூத்திரங்களின் விசர்ஜனம் முதலிய இவைகள் ஏற்பட வேண்டுமானால் ஏதாவதொருதேகப் பயிற்சியைத் தினந்தோறும் செய்து கொண்டிருக்கவேண்டும். அதிலும் வயதானவர்கள் தினம் நடந்துகொண்டும், சுவாச உச்சுவாசங்களைச் சரியாகச்செய்து கொண்டும், முதுகெலும்பை நன்றாக நீட்டிக் கொண்டும் இருப்பது மிகவும் நல்லது. என்று பர்னார் மெக்பாடன் என்பவர் 1926 வருஷத்திய நவம்பர் மாதத்து 'பிசிகல் கல்சர்' என்னும் பத்திரிகையில் மேல் கண்ட வாறு எழுதியிருக்கிறார்.

சூரியனால் ஏற்படத்தக்க பிரயோசனங்கள்.

"மந்திரங்களென்றாலென்ன? தந்திரங்களென்றாலென்ன? அவைகளால் எள்ளளவுபிரயோஜனமுமில்லை" என்று இக்காலத்து சனங்கள் சொல்லிக் கொண்டிருக்கிறார்கள். கொஞ்சநாளைக்கு முன்னே ஒருகனவானானவர் எங்களுக்குச் சொன்னதாவது, மந்திரங்களில்

எனக்கு நம்பிக்கையில்லே. நமஸ்காரங்களேச் செய்யும்பொழுது நான் அவைகளேச் சொல்லுவதில்லே—என்பதே. சூர்யனுக்கு எதற்காக நமஸ்காரங்களேச் செய்யவேண்டுமென்கிறவர்களு மிருக்கிருர்கள். இவர்கள் மேற் கூறப்பட்டுள்ள லெஸ்ஸர் லாசிரியோ என்பவருடைய நூல்களேப்படித்தல் நலம். அன்றியும் ஜர்மனிதேசத்து சாஸ்திரஞ் ஞரும் நாஸ்திகருமான எர்னெஸ்டு ஹேகல் (Ernest Haeckel) என்பவர் "திரிடில் ஆப் தியூனிவர்ஸ்" (The Riddle of the Uuiverse) என்ற தன்னுடைய புத்தகத்தில் பின்வருமாறு எழுதியிருக்கிருர்.—

"சூரியனிடமிருந்து நமக்கு வெளிச்சமும், உஷ்ணமும் கிடைக்க வேண்டியதாயிருக்கின்றது. பிராணிவர்க்கத் திற்கெல்லாம் சூரியனே ஆதாரமாயிருக்கிருன். ஆஸ்திகமதத்தின் ரூபங்களிலெல்லாம் சூர்ய உபாசனேயே சிரேஷ்டமானதென்று நவீன சாஸ்திரிகளுக்குத்தோன்றுகின்றது. பூமியானது சூர்யனிடமிருந்து புறப்பட்ட ஒருதுண்டு என்றும் பிறகு அது சூரியமண்டலத்திற்கேபோய்ச் சேரும் என்றும் பூசிர்மாண சாஸ்திரத்தினுல் தெரியவருகிறது. எல்லாவித தாதுவஸ்துக்களேப் போலவே நமக்கும் சூரியன் ஆதாரமாயிருக்கிருன். ஆகையால் எல்லா உபாசனேகளேக்காட்டிலும் சூர்ய உபாசனேயே மிகச்சிறந்தது. உண்மையாக, சூர்யனேப் பூஜை செய்யத்தக்கவர்கள் இதர ஆஸ்திகர்களேக்காட்டிலும் 1000 வருஷங்களுக்கு முன்னரே ஞானமார்க்கத்திலும் சிஷ்டாசாரத்திலும் மிக்க உன்னத பதவியிலிருந்தனர். 1881ஸு நான் பொம்பாய் (Bombay) பட்டணத்தில் இருந்த காலத்தில் பார்சிமதத்தினர் சூர்யனே உதயமாகும் பொழுதும் அஸ்தமிக்கும்பொழுதும். சமுத்திரக்கரையில் சூர்யனுக்குப் பூஜை செய்வதைப் பார்த்து எனக்கு மிக்ககளிப்பு ஏற்பட்டது."

நம்போல்வார் நிஜமாக சூர்யநமஸ்காரங்களேச் செய்யும்பொழுது மேல்கூறப்பட்ட கனவான் பார்த்திருந்தால் அவருக்கு இன்னும் அதிகமாகக் களிப்பு ஏற்பட்டிருக்கும் என்பதில் சிறிதும் ஐயமில்லே.

நம்முடைய சூர்ய நமஸ்காரங்களில் எல்லா தேவதைகளேயும் விட்டு சூரியனேமாத்திரம் இஷ்டதேவதையாக எதற்காகச் செய்துகொண்டிருக்கிறேம் என்பதற்கு இன்னும் சில காரணங்களே அடியில் கூறுவோம். முதலாவது: தேகப்பயிற்சியினுல் வியாதிகள் நீங்கவல்ல ஔஷதங்களேக்காட்டிலும் சிறந்த தன்மை ஏற்படும் என்பதை வாசகர்கள் நன்ருகக் கவனிக்கவேண்டும். நெடுங்காலமாய் வைத்தியர்கள் மருந்துகொடுத்தே வியாதிகளேக் குணப்படுத்தத் தொடங்கி

னர். ஆனாலும் இப்பூமியில் வியாதிகள் அடியோடு அழியும்படிச் செய்ய அவர்களால் முடிவதில்லை. அப்படிச்செய்ய முடியுமோ என்றால், முடியும் என்று நாங்கள் கூறுவோம். ஆனால் அதற்காக வைத்தியர்களும் ஆரோக்கிய சாஸ்திரக்காரர்களும், சர்க்காரைச் சேர்ந்தவர்களும், குடிகளும் ஒற்றுமையுடன் கூடி வியாதிகளின் மூல காரணத்தைக்கண்டுபிடிக்க முயலவேண்டும். அப்படிச் செய்யுங்கால் அக்காரணத்தை அறவேயொழித்து திரும்பவும் ஏற்படாதபடி பார்த்துக்கொள்ளவேண்டும். சூர்ய நமஸ்காரங்களினால் இக்காரியம் நிறைவேறுமென்று நாங்கள் தைரியமாய் சொல்லுவோம். ஆனால் அவைகளைநாங்கள் கூறியுள்ள வழியில் கிரமமாகச் செய்யவேண்டும்.

(1) கார்டுனர் ரோனி (Gardner Roney) என்பவர் 1926ளு ஜூலை மாதத்து "பிசிகல் கல்சர்" என்ற பத்திரிகையில் கூறியிருப்பது என்னவென்றால் :—"உங்களுடைய சரீரத்தை வெயிலினால் குளிப்பாட்டுங்கள் ; வியாதிகளைக் குணப்படுத்துவதில் வெயிலுக்குச் சமானமான ஒளஷதம் வேறு கிடையாது ; ஆரோக்கியபாக்கியத்தின் சுரங்கம் சூரியனே."

(2 வியாதிகளைக் குணப்படுத்தும் விஷயத்தில் அமெரிக்கா கண்டத்திலெல்லாம் மிக்க கீர்த்திவாய்ந்த டாக்டர். ஹெஸ் (Dr. Hess) என்பவர்கூறியுள்ளது என்னவெனில்:—எல்லா உணவுப் பொருள்களுக்கும் ஆதாரமாயுள்ள வெயிலே வியாதிகளைக்குணப் படுத்துவதில் முக்கியமாயிருக்கின்றது. அது ஆரோக்கியத்திற்கு மிகவும் இன்றியமையாதது என்பதை ஜனங்களுக்கு நன்றாகத் தெரியப்படுத்தவேண்டும். அதனால் ஆரோக்கியமும் சந்தோஷமும் விர்த்தியாகும்.

(3) "விளையும்பயிர்களுக்கு வெயில் எவ்வளவு முக்கியமோ அப்படியே வளரும் குழந்தைக்கும்கூட (எல்லா ஜனங்களுக்கும்) அது மிகவும் முக்கியமானதாயிருக்கின்றது. அன்றியும் பிராணிகளுக்கும்கூட பயிர்களைப்போல வெயில் நேராகச்சர்மத்தின்மேல் விழவேண்டும்." என்பதைக்கண்டு பிடித்தவரில் முதல்வரான டாக்டர் ரோலியர் (Dr. Rollier) என்பவருடைய கொள்கை என்னவென்றால்:—"பள்ளிக்கூடங்களில் மாணவர்களுக்குத் தேகப்பயிற்சி எவ்வளவு முக்கியமானதோ அப்படியே வெயிலில் காய்வதும் (குளிப்பது) கூட அவ்வளவுமுக்கியமானதாயிருக்கிறது. வெகுவாக இவ்விரண்டையும் சேர்க்கக்கூடும். பிள்ளைகள் தங்களுடைய சரீரத்தைக்காற்றுக்குக் காட்டிக்கொடுத்து காலை இளவெயிலில் இளைப்பாறியும் தேகப் பயிற்சியைச்செய்தும் வரவேண்டும். அதனால் அவர்களுக்கு மிக்க

பிரயோஜனம் ஏற்படும்''—1926ஆு ஆகஸ்டு மாதத்து "பிசிகல் கல்சர்''.

(4) டாச்டர். எஸ். எச். பெல்பிரேஜ், எம். டி. (Dr. S. H. Belfrage, M. D.) என்பவர். "எது சிரேஷ்டமான உணவு'' என்னும் தன்னுடையபுத்தகத்தில் எழுதியிருப்பது என்னவென்றால்:— "பிராணிவர்க்கத்திலெல்லாம் பரவியிருக்கும் மின்சாரசக்தியானது வெளிச்சம், உஷ்ணம் முதலிய ரூபமாய் சூரியனிடமிருந்து பெற்றிருக்கிறது. சூரியன் கொடுக்கும்படியான இச்சக்தியினால் பூமியின் கண்உள்ள அசேதனப்பொருள்களுக்குப் போதுமான அளவு சைதன்யம் ஏற்பட்டு அவைசேதனப்பொருள்களாக மாறுகின்றன. ஆகையால் பயிர்களின்மேல் வெயில் விழுந்தவுடன் அவை சுவாசவாயு (Oxygen) ஜலவாயு (Hydrogen) தர்க்கிபசம் (Nitrogen) முதலியவைகளையும்; இரும்பு, நிபாக்னி (Phosphorous) முதலிய அசேதனப் பொருள்களையும் இழுத்துக்கொண்டு கலப்புத்திரவியங்களாக மாறி அவற்றால் பிராணிகளின் சரீரவளர்ப்புக்கு உபயோகம் ஏற்படுகின்றது. இம்மாதிரியான சக்தியெல்லாம் பயிர்களில் மிகுதியாகச் சேர்ந்து உணவு ரூபமாகப்பிராணிகளின் சரீரத்தில் போய்ச்சேரும். ஆகையால் நாம் ஒவ்வொரு நிமிஷமும் செலவழிக்கும் படியான சக்தியைச் சூரியதேவனே எப்பொழுதும் அளித்துவர வேண்டியதாயிருக்கிறது''.

(5) தி மாஸ்டர் கீ சிஸ்டம்'' (The Master Key System "தி நியூசைகாலஜீ'' (The New psychology) முதலிய புத்தகங்களை எழுதியிருக்கிற சார்லஸ் எப். ஹார்னல் (Charles F. Harnel) கூறியிருப்பது என்னவென்றால்:—இப்பூமியில் (சேதனம் அல்லது அசேதனம்) முதலிய எல்லாப்பொருள்களிலுமுள்ள சக்தியானது பிரத்யட்சமாகவே சூர்யனால் கொடுக்கப்படுகிறது. ஓடும் நீர், வீசும் காற்று சஞ்சரிக்கும் மேகங்கள், இடிக்கும் இடி, தோன்றும் மின்னல், பெய்யும் மழை, பனி செடிகள் முதலிய வைகளின் அபிவிருத்தி, பிராணிகள், மனிதர்கள் முதலியவருடைய உஷ்ணம், அசைவு, விறகு, கரி இவைகள் எரிவது முதலிய இவைகளெல்லாம் ஸ்புடமான சூர்யசக்தியல்லாமல் வேறு என்ன?''

(Cheapness) மலிவு அல்லது நயம்

சில குறும்பாளிகள், சூர்ய நமஸ்காரங்களால் ஒரு! செலவும் உண்டாகாதபடியால் அவைகள் புகழப்படுகின்றன என்று சொல்லுகிறார்கள். ஆனால் அதில் தோஷமென்ன இருக்கின்றது. அப்படி

யிருப்பதனுல் அது ஒவ்வொரு வருக்கும் சாத்தியமாயிருக்க வில்லை யா? சுலபமாயிருப்பதன்றி வேறு சில நற்குணங்களும் இருக்கின்ற படியால் எல்லா தேகப்பயிற்சியைக் காட்டிலும் சூர்ய நமஸ் காரங் கள் சிரேஷ்டமானவைகளாகக் கருதப்படுகின்றன. இவைகளால் தசை நார்கள் மாத்திரமன்றி எல்லா நரம்புப் பிரதேசங்களும் அபி விர்த்தியடைந்து உள்ளிருக்கும் எல்லா இந்திரியங்களும் தங்கள் தங்கள் வேலைகளைச் சரிவர நிறைவேற்றும்படிச் செய்கின்றன. இவை களால் முகத்திற்குத் தேஜசும் அங்கங்களுக்குக் காந்தியும் ஏற்படு கின்றன.

பேஜாராகச் செய்வது (Monotonousness)

சிலர் இந்த அப்பியாசத்தினுல் உல்லாசம் ஏற்படுகிறதில்லை யென்றும் அருவருப்புத் தோன்றுகிறதென்றுங் கூறுகிறார்கள்.

நம்முடைய முறைப்பிரகாரம் நமஸ்காரங்களைச் செய்வதற்கு 25-அல்லது 30-நிமிஷங்கள் மாத்திரம்தான் ஆகின்றன. இவ்வப் பியாசத்தினுல் சரீரத்தின் எல்லா அங்கங்களும் வேகமாக அசைந்து மனதும் சித்தமும் நாளு ஆசனங்களின் மேல் கவனத்தைச் செலுத் தவேண்டியதா யிருக்கின்றன. ஆகையால் ஒவ்வொரு காரியமும் இனியதாயிருக்கின்றதே யொழிய அருவருப்பா யிருக்கிறதில்லை.

1927ஞு அக்டோபர் மாதத்து "பிசிகல் கல்சர்" என்னும் பத்திரிகையில் பி. மக்பாடன் (B. Macfadan) என்பவர் எழுதி யிரு ப்பதென்ன வெனில்:—

"தேகாப்பியாச சாஸ்திர நிபுணரான வில்லியம் மூல்டன் (William Muldon) என்பவர் மிக்க பலத்தை எப்படியடைய முடியு மென்பதை அநேகதடவைகளில் பரிசீலனைச் செய்திருக்கிறார். அது சில மனோலட்சணங்களுக்கு ஆதீனமாயுள்ளதென்றும், சரீரசக்திக்கு, மனோதிடம் அவசியமென்றும், அவர் காண்பித்திருக்கிறார். இது உண்மை யல்லவென்று யாரும் சொல்லமுடியாது. மனோ சக்தியின் மகத்வத்தை விவேகிகள் கிரகிக்காமலிருக்க மாட்டார்கள். இச் சக் தியானது நமக்குச் சிரேஷ்டமான சுறுசுறுப்பையும், உற்சாகத்தையும் ஏற்படுத்தி வாழ்நாட்களில் செய்யவேண்டிய உத்தேசங்களை முடிப் பான் தக்க மன உறுதியை யுண்டாக்குகிறது. "ஒவ்வொருவரும் கூடுமானவரைக்கும் சரீரத்தையும் மனதையும் பலப்படுத்திச் சகஜ மாயிருக்க வேண்டிய சக்திகளெல்லாம் நிலைநிற்குமாறு செய்யவேண் டும். அங்கிருந்து சரீரமாவது மனதாவது உறுதித்தன்மையை வெளியே விடாமலிருக்கும்படிக் காப்பாற்றிக்கொண்டு வரவேண்டும்,

இதனுல் நம்முடைய யௌவனமானது வாழ்நாள் வரைக்கும் ஒரே விதமாக இருக்கும். மனிதனுக்கு இதைக்காட்டிலும் சம்பத்து வேறொன்று மிருப்பதில்லை'' எப். சி. ஹேடாக் எம். சி; பி. எச். டி. (F. C. Haddock, M.C., Ph. D.,) என்பவர் மனேசக்தியின் விஷயமாக எழுதியிருக்கும் தம்முடைய புத்தகத்தில் கூறியிருப்பதென்னவென்றுல்:—

"மனதும் சரீரத்தின் ஆரோக்கியத்திற்கு உட்படவேண்டியிருக்கிறது. நமது சித்தமானது திடமாய் ஒரேவிதமாயிருந்தாலொழிய சரீரம் ஆரோக்கியமாயிருக்காது. ஒவ்வொரு ஆரோக்கிய நியமத்தையும் பிரயத்தன பூர்வமாக அனுசரித்துக்கொண்டு நடந்துவந்தால் மனேதிடமானது தானுகவே விருத்தியடையும்.''

இம்மாதிரி, சூர்ய நமஸ்காரங்களின் முழுப்பலன்களையடைவதற்குச் சரீரத்தின் ஒவ்வொரு காரியத்திலும் மனதையுபயோகித்து ஆரோக்கியம், தீர்க்காயுள் இவைகளைக்குறித்து தியானித்திருத்தல் அவசியமென்பது இதனைப்படிப் பவர்களுக்குத் தெரியவரும். இக்காரணத்தினுலேயே, சூர்யநமஸ்காரங்களுக்கு முக்கியமான அஷ்டாங்கங்களில் மனமும் ஒரு அங்கமாகச்சேர்ந்திருக்கிறது.

ஆரோக்கியத்தைக் காப்பாற்றிக் கொண்டுவரும் சூர்ய நமஸ்காரங்களைச் செய்வதில் எவனும் எப்பொழுதும் வெறுப்பு அடையமாட்டான் என்பது இதனுல் பெறப்படும்.

மதசம்பந்தமான வர்ணம். (Religious Tint)

சிலசாஸ்திரிகளுக்கும் ஹிந்துக்களல்லாதவர்க்கும் இது ஒரு மதசம்பந்தமான ஆசாரம் என்ற ஒரு தடை தோன்றும். குளிப்பதைப்போல இது ஒரு காரியமாகும். இவ்விஷயத்தில் சிறிது ஆலோசித்துப்பார்க்கவேண்டும். ஆரோக்கிய நியமங்களுக்கும் மத சித்தாந்தங்களுக்கும் ஒரு சிறிதும் சம்பந்தமில்லை. பீஜமந்திரங்களையும், வேதமந்திரங்களையும் விட்டு, பின்னே கூறியுள்ளபடிவேறு ஸ்வரங்களையுச்சரித்துக்கொண்டு நமஸ்காரங்களைச்செய்யலாம். அப்படிச் செய்வதால் மிக்க பிரயோஜனம் ஏற்படாதிருக்காது. மிக்க பலன் உறுதியாய் ஏற்படும். சந்தேகமில்லை.

அத்தியாயம் 10

எங்களுடைய சொந்த அனுபவம்.

சிறு வயதில் நாங்கள் பஞ்சாபில் பிரசித்திபெற்றிருந்த இமாம் உத்தீன் என்ற பயில்வானிடம் மல்லயுத்தஞ் செய்வதைக்கற்றுக் கொண்டிருந்தோம். தவிரவும் தண்டால்கள், பைடக்குகள், கர்லா முதலியவைகளைச்செய்துகொண்டிருந்தோம். ஆனால் அக்காலத்து ஏற்பாட்டின்படி நாங்கள் கொழுப்பை வளர்க்கும் உணவுகளை மிதமீறி உட்கொண்டு சரீரம் புஷ்டியாகும்படிச் செய்துகொண்டோம். 1897 வருஷத்தில் தேகப்பயிற்சியில் பிரக்கியாதிபெற்றிருந்த சேண்டோ என்பவனுடைய விஷயத்தைப்பற்றிப் படித்து தேகப்பயிற்சிக்கு வேண்டிய அவனுடைய கருவிகளையும், புத்தகங்களையும் வாங்கிக் கொண்டு சுமார் 10 வருஷகாலம் வரையில் சரியாகத் தேகப்பயிற்சியைச் செய்தோம். இதனால் எங்களுடைய மார்பின் சுற்றளவு மாத்திரம் ஒரே விதமாக இருந்தது. ஆனால் இடுப்பு, வயிறு இவற்றின் சுற்றளவு மிகவுங்குறைந்தன. 1908 ஹு முதல் மிராஜ் சமஸ்தானாதிபதியான ஸ்ரீமந்து ஸர். கங்காதரராவ் (அல்லது) பாலா சாகேப் என்பவருடைய கீர்த்தி சகாயத்தினால் சூர்ய நமஸ்காரங்களைக்கைப் பற்றினோம். அவைகளை இதுவரைக்கும் வேதமந்திரங்களுடனும், பீஜமந்திரங்களுடனும் செய்துகொண்டு வருகிறோம். இதனால் எங்களுடைய சரீரத்தில் தீவிரமும் (Lightness) மனதிற்கு உல்லாசமும், சாமான்னியமாய்மிக்க யௌவனத்தின் உற்சாகமும் ஏற்பட்டிருக்கின்றன. இவைகளெல்லாவற்றைக் காட்டிலும் அதிசயமாய், இப்பதினேழு வருஷங்களாக எங்களுக்கு எதாவதொரு வியாதியாவது, கடைசியாக சளியாவது (Cold) ஏற்படவேயில்லை. பிளேகிற்காக (Plague) நாங்கள் நான்குமுறை இனகுலேஷன்செய்துகொண்டபோதுங்கூட சிறிது ஜ்வரமாவது, வலியாவது எங்களுக்கு உண்டாகவில்லை. எப்பொழுதும் போலவே சூர்யநமஸ்காரங்களைச் செய்துகொண்டே இருந்தோம். சரீரத்திற்குத்திடத்தையும் மனதிற்குத்தைரியத்தையும், சாந்தத்தையும் ஏற்படுத்துவதில் சூர்ய நமஸ்காரங்களைக் காட்டிலும் பிரயோஜனகரமான தேகப்பயிற்சி வேறொன்றும் இருக்காதென்று 17-வருஷத்திய அனுபவத்தினால் நாங்கள் உறுதியாய்க் கூறுவோம்.

எங்களைப் போலவே சூரிய தேவனிடம் பக்திவைத்து இந்நமஸ்காரங்களைச் செய்பவர்களுக்கு இன்னும் மிக்க பலனுண்டாகும்.

17 வருஷங்களாக நான்யாதொரு வியாதியுமின்றி இருந்தேன். என்று சொன்ன படியால் என்னுடைய உயிர் வாழ்க்கையின் கிரமத்தை யறிந்து கொள்ள வேண்டுமென்ற விருப்பம் சிலருக்கு இருக்கக் கூடும். அவர்களுக்காக என்னுடைய விளம்பரப்பத்திரத்தை (Pro-gramme) அடியில் குறிபிட்டிருக்கிறேன்:—

காலே. 3-30 முதல் 4 மணி வரையில் படுக்கை விட்டெழுந்து சௌசம் ஸ்நாநம் முதலியவைகளே முடித்தல்.

,, 4 முதல் 5 மணி வரையில்—சூர்ய நமஸ்காரங்கள்

,, 5 முதல் 5-30 மணி வரையில்—பூஜை.

,, 5-30 முதல் 6-15 மணி வரையில்—600 அடி உயரமுள்ள மலேயின் மேல் ஏறிக் கீழிறங்குதல்.

,, 7 முதல் 9-30 மணி வரையில்—கடிதங்களேப் பார்ப்பது, வர்த்தமான பத்திரிகைகளேப் படிப்பது.

,, 9-30 முதல் 10-30 மணி வரையில்—சித்திர மெழுதுவது.

,, 10-30 முதல் 11-30 மணிவரையில்—போஜனம்.

,, 11-30 முதல் 12-30 மணிவரையில் வாசித்தல்.

பகல். 12-30 முதல் 1-30 மணி வரையில்—படுப்பது.

,, 1-30 முதல் 3மணிவரையில் எழுதுதல், படித்தல்முதலியன.

,, 3 முதல் 4-30 மணி வரையில்—சமஸ்தானத்து விஷயமான காரியங்களேக் கவனிப்பது.

மாலே. 4-30 முதல் 5 மணி வரையில்—சிற்ப வேலேகளே மேல் பார்வைசெய்தல்.

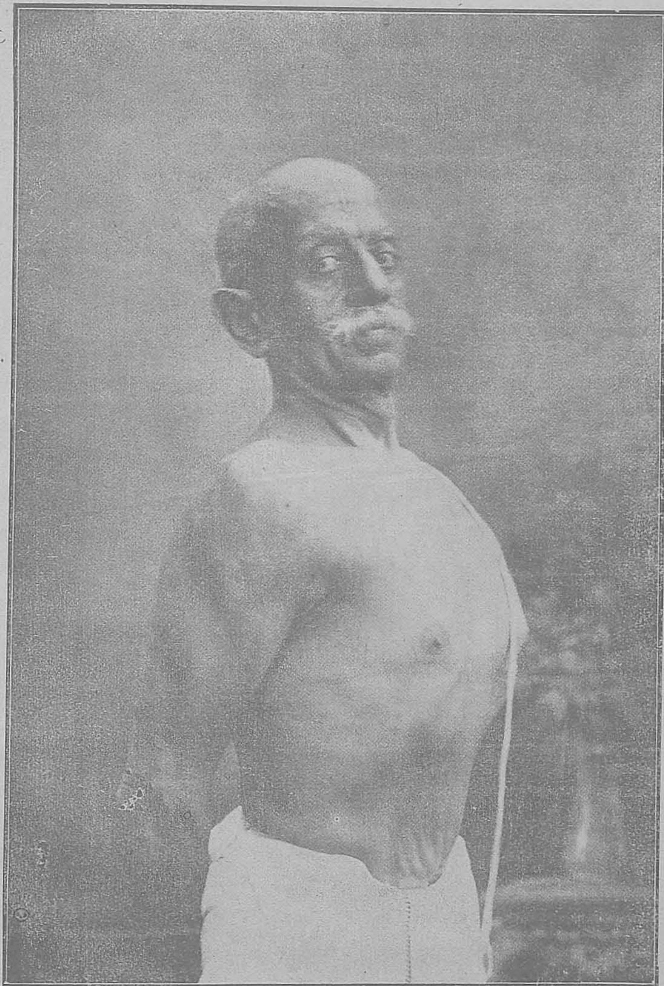
,, 5 முதல் 6 மணி வரையில்—கீர்த்தனே—வகுப்பு

,, 6-30முதல்7-30 மணி வரையில்—இராப்போஜனம்.

இரவு. 7-30 முதல் 8-30மணி வரையில்—படிப்பது, இராணியாருக்கும் மக்கட்கும் மஹாராஷ்டிரம், சமுஸ்கிருதம் முதலியவைக் கற்றுக்கொடுத்தல்.

,, 8-30 முதல்—விடியற் காலம் 3-30 மணி வரையில்—தூக்கம். தலேயணேயின்மேல் தலே சாய்த்துக் கொண்ட ஐந்து நிமிஷத்திற்குள் நல்ல தூக்கம் வரும். நான் கனவு காண்பது மிகவும் அரிது.

திடமான ஆரோக்கியம், காரியஞ் செய்வதற்கு உற்சாகம் வியாதிகள் வராதிருப்பது, தீர்க்காயுள் முதலிய இவைகள் ஏற்படவேண்டுமானல் தினமும் தேகப்பயிற்சி செய்வதுடன் சாதாரணமான உணவை மிதமாக உட்கொள்ள வேண்டும்.



ஔந்து சீப்—பாலாஸாகேப் பந்த் பிரதிநிதி அவர்கள்

(Chief of Aundh) 60 வயது சென்றவர்.

காலைப்போசனம்.

இரண்டுகோப்பை நுரையுடன் கூடிய கறந்த பசுவின்பாலும், தேனுடன் கலந்த ஆடையும் நான் காலையில் உட்கொள்கிறேன்.

பகற்போசனம்.

நெல்லினுடைய மேல் உமிநீக்கப்பெற்ற அரிசியினால் செய்யப்பட்ட சோறு (சுமார் 20 தோலா எடை); உமியுடன் அரைக்கப்பட்ட கோதிமாவினால் செய்த ஒன்று அல்லது பாதிரொட்டி (இதுவும் சுமார் 10 தோலாஎடை) சிறிது பருப்பு; அம்டி, வேகவைக்காத காய்கறிகள்; வெந்தகறிகள்—இவற்றிற்குக் குழம்பு முதலியவற்றைச் சேர்த்துக் கொள்ளுகிறதில்லை. சிறிது பால், தயிர், மோர், நெய், மோர்க்குழம்பு, அவ்வப்போது சில பழதினுசுகள்.

இராப்போசனம்.

பகற்போசனத்தைப்போலவே, ஆனால் குறைச்சலாக உட்கொள்ளுகிறேன். அவ்வளவு தினுசுகளுமிருப்பதில்லை.

பழங்கள்.

கிடைக்கும்பொழுதெல்லாம், மாம்பழம் கொய்யாப்பழம் மாதுளம்பழம், திராட்சைப்பழம் அனுசுப்பழம் அத்திப்பபழம் கிச்சிலிப்பழம், பாதாமி, கொப்பரை, படாணி முதலியவைகளைச் சாப்பிடும்பொழுது கூட எடுத்துக்கொள்ளுகிறேன். ஆனால் அச்சந்தர்ப்பங்களில் சோறு, ரொட்டி முதலியவற்றைக் குறைத்துக்கொள்ளுகிறேன்.

நெய் அல்லது எண்ணெயினால் செய்த பதார்த்தங்கள் ஒன்றையும் நான் எடுத்துக்கொள்ளுகிறதில்லை.

நீர்க்குடிப்பது.

புதியதாகக் கிணற்றிலிருந்து சேந்தப்பட்ட நீரைக் குடிக்கிறேன். இந்நீரில் வாசனைக்காக ரோஜா, மல்லி முதலிய புஷ்பங்களைப் போட்டுவைக்கிறேன். சாப்பிடும்போது நீரைக் குடிப்பதேயில்லை. சாப்பிட்டு ஒரு மணிநேரமான பிறகு குடிக்கிறேன். நடுவில் தாகம் ஏற்பட்டால் நீர் குடிக்கிறேனே யொழிய வேறொன்றையுந் தின்னுவதில்லை.

உத்தீபனஞ்செய்யும் பதார்த்தங்கள்.

டீ, காபி, கோகோ, புகையிலை முதலிய ஒன்றையும் உபயோகிப்பதில்லை.

பர்னர்மெக்பாடன் என்பவர்கூறும்படி, உங்களுடைய ஆரோக்கியத்தையும் பலத்தையும் காப்பாற்றிக்கொள்வதற்கு நீங்கள் எவ்

வளவு குறைச்சலாக உணவை உட்கொள்ளுகிறீர்களோ அவ்வளவு நல்லது. சாதாரணமாக ஒருமனிதன் உட்கொள்ளும் அரைப்பங்கு ஆகாரமே அவனுக்கு உண்மையாகத்தேவையாகுவது.

சூர்யநமஸ்காரங்களைப்போலவே தினந்தோறுஞ் செய்பத்தக்க கிரமமான தேகப்பயிற்சியுடன் ஆரோக்கியகரமான ஆகாரத்தை மிதமாக எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும். இந்த ஆகாரத்தை நன்ருக அரைத்துத்தின்னவேண்டும். பசிக்கும்பொழுது மாத்திரம் சாப்பிடவேண்டும். இவைகளுடன் அவ்வப்பொழுது ஒருவேளையோ அல்லது முழுநாளோ பட்டினிகிடக்கவேண்டும்.

பட்டினி கிடப்பது

ஒவ்வொரு திங்கடகிழமை, செவ்வாய்க்கிழமைதவிர பகுள சதுர்த்தி வருஷத்தில் உபவாசஞ்செய்பவேண்டிய முக்கிய தினங்கள் முதலிய இந்நாட்களில் நான் ஒருவேளைதான் சாப்பிடுகிறேன். நவராத்ரியில் ஒன்பதுநாளும் பழம், நுரையுடன் கூடிய பசும்பால் முதலிய இவைகளை உட்கொள்ளுகிறேன். உப்பு, சர்க்கரை முதலியவைகளையுபயோகிப்பதே கிடையாது. சாதுர்மாசங்களில் ஒன்றிரண்டு மாதங்களில் கிலுப்தமான ஆகாரத்தை மாத்திரம் உட்கொள்ளுகிறேன்.

எங்களுடைய இராணியின் அனுபவம்.

எங்களுடைய வழக்கப்படிச் சூரிய நமஸ்காரங்களைச் செய்து வரும் பெண்களும் ஸ்திரீகளும் ஆரோக்கியமாகவும், மனச்சாந்தமாகவும் இருப்பார்கள்.

சூர்யநமஸ்காரங்களால் எங்களுடைய இராணிக்கு ஏற்பட்டிருக்கும் பிரயோஜனங்களில் சிலவற்றை அடியில் குறிப்பிடுகிறோம்:—

(1) அவள் சூரியநமஸ்காரங்களைச் செய்யத்தொடங்கி மூன்று வருஷங்களாயின. அதற்குமுன் அவள் ஒருமணி நேரம்வரையில் உட்கார்ந்துகொண்டு படித்தாலுஞ்சரி, காரியஞ் செய்தாலுஞ்சரி அவள் முதுகின் மேல்பாகத்தில் வலி ஏற்பட்டுக்கொண்டிருந்தது. இப்பொழுது எவ்வளவுநேரம் உட்கார்ந்துகொண்டு படித்தாலுஞ்சரி, காரியங்களைச்செய்தாலுஞ்சரி அவளுக்கு நோவு உண்டாகிறதில்லை.

(2) அவ்வப்பொழுது வயிற்றுவலி, மலச்சிக்கல் முதலியவை ஏற்பட்டுக்கொண்டிருந்தன. இப்பொழுது ஒருதொந்திரை யுமில்லை.

(3) இதனைத் தொடங்கினது முதல் மாதவிடாய் முதலிய வற்ருல் ஏற்படும் இன்னல்கள் அறவே யொழிந்தன. ஆனல் இதற்கு முன் மிக்கவலியும் எட்டுநாள் வரையில் விடாமல் இரத்தசிராவமும் ஏற்பட்டுக்கொண்டிருந்தது. இப்பொழுது ஒன்றுமில்லை.



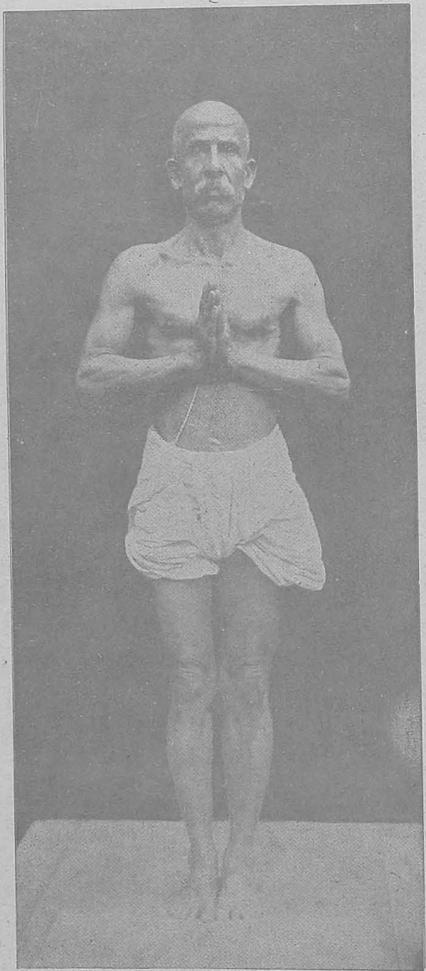
ஔந்து சீப் பாரியாள் ஸௌபாக்கியவதி ராணி ஸாகேப்.

வயது 28.



ஸ்ரீமதி ஸௌபாக்கியவதி ஸீதாபாய் கிர்லோஸ்கர்.

வயது 50.



ஸ்ரீமான் ஆர். கே. கிர்லோஸ்கர்.
வயது 70.

(4) சில சமயங்களில் இடுப்பில் வலி உண்டாகிக் கொண்டிருந்தது. இப்பொழுது ஒன்று மில்லை.

(5) குழந்தையைப் பெற்றவுடன் ஏற்படும் பலஹீன ஸ்திதி இப்பொழுது ஏற்படுவதில்லை.

(6) இப்பொழுது தன்னுடைய வயதுக்கு இருக்கவேண்டியதைக் காட்டிலும் மிகவும் சிறியவளாகக்காண்கிருள்.

ஸ்ரீமதி சௌபாக்யவதி சீதாபாய் கிர்லோஸ்கர் என்பவளுடைய அனுபவம்.

இவள் பீஜ மந்திரங்களுடனும், வேதமந்திரங்களுடனும் சூர்ய நமஸ்காரங்களைச்செய்வதற்கு 1925ஞ ஜூலைமீ 16உ தொடங்கினுள்.

தொடங்கி ஆறு மாதங்களுக்குள்ளே அடியிற் காணும் குண விசேஷங்களை யவள் கண்டறிந்து கொண்டாள்.

(1) முதுகிலும், இடுப்பிலும் இருந்த வலி மாயமாயிற்று.

(2) புஷ்பவதியாகி 35 வருஷங்களாக அதனுல் ஏற்பட்டகஷ்டங்களெல்லாம் உடனே தொலைந்தன. கருப்பை வீங்குதல் முதலிய துன்பங்களும் நீங்கின. சூர்ய நமஸ்காரங்களைச் சரியாகவும் கிரமமாகவும் செய்தால் கருப்பையானது சரியான நிலைமைக்குவரும் என்று இதனுல் தெரியவருகின்றது.

(3) வாய்வு ரோகங்களெல்லாம் நின்றுபோயின.

(4) சரீரத்திலிருந்து கொழுப்பெல்லாங் கரைந்து அவயவங்கள் திடமாகவும் இலகுவாயு மாயின.

(5) தொடைகள், கால்கள், மார்பு இவைகளெல்லாம் பருத்துப் பலத்தையடைந்தன.

(6) மார்பின் சுற்றளவு 2 அங்குலங்களதிகமாயிற்று.

(7) இரத்தம் மிகவும் சுத்தமாகி சரீரத்தில் ஆரோக்கியத்தோற்றம் ஏற்பட்டது. நகங்களெல்லாம் செந்நிறமடைந்தன.

(8) கூந்தல் உதிர்வது நின்றது.

(9) வியர்வையின் துர் நாற்றம் நீங்கிற்று.

(10) ஜீர்ணேந்திரியங்கள் வேலைகளைச் சரியாகச் செய்யத் தொடங்கின.

(11) ஜலதோஷம், இருமல் அடிக்கடி ஏற்படவில்லை.

ஸ்ரீமான். ஆர். கே. கிர்லோஸ்கரின் அனுபவம்.

இவர் பீஜ மந்திரங்களுடனும், வேத மந்திரங்களுடனும் சூர்ய நமஸ்காரங்களைத் தொடங்கி 5 வருஷங்களாயின. பிரதிதினமும்

100 நமஸ்காரங்கள் வீதம் விடாமல் செய்து வருகிறார். அதற்கு இவருக்கு 30 நிமிஷங்கள் பிடிக்கின்றன. இவருங்கூட சீக்கிரமாக 600 அடி உயரமுள்ள ஒரு மலையின்மேல் ஏறி இறங்குகிறார். இதற்காகத்தினம் ஒன்றுக்கு இவருக்கு 40 நிமிஷங்கள் ஆகின்றன. இதனைத் தொடங்குவதற்கு முதல், தினம் இரண்டு வேளை உணவு எடுத்துக் கொண்டிருந்தார். சில மாதங்களான பிறகு இராப்போசனத்தை நிறுத்தி விட்டார். சூர்ய நமஸ்காரங்களால் இவருக்கு ஏற்பட்டிருக்கும் பிரயோஜனங்கள் அடியில் வருமாறு:—

(1) யாதொரு வியாதியாவது, துன்பமாவது இவருக்கு ஏற்படவில்லை. முதலில் வருஷத்திற்கு ஒரு முறையாவது ஜலதோஷம் ஏற்பட்டுக்கொண்டிருந்தது. இப்பொழுது அதுவும் இல்லை.

(2) சில சமயங்களில் கழுத்தின் பக்கத்திலும், இடுப்பிலும் சிறிது நோவு ஏற்பட்டுக்கொண்டிருந்தது. இப்பொழுது அது அடியோடு நின்றுவிட்டது. இப்பயிற்சியினால் முதுகெலும்பு, முதுகு, இடுப்பு இவை முதலியவைகள் பலப்படுகின்றன என்பதற்கு இது ஒரு உதாரணமாயிருக்கின்றது.

(3) ஜீர்ணேந்திரியங்கள் தத்தங்காரியங்களைக் கிரமமாகச் செய்து வருகின்றன.

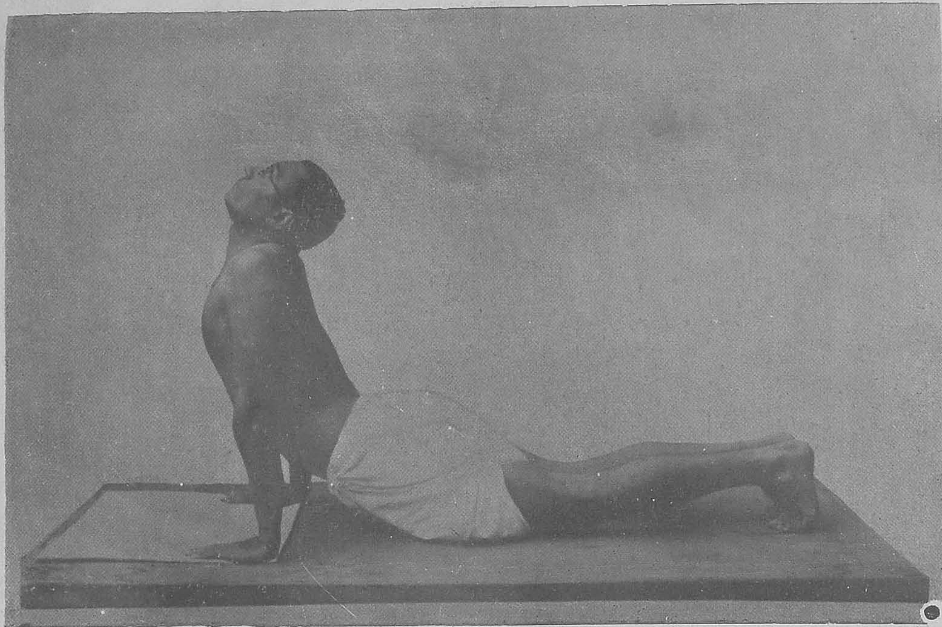
(4) அவர் நடை யுடைபாவனைகளிலும், சக்தியிலும் 45 வயதானவரைப்போல இருக்கிறார்.

ஸ்ரீமான். பண்டரீநாத ஏ. இனம்தாரரின் அனுபவம்.

இவர் தாம் 14 வயதினராயிருந்ததுமுதல் சூர்யநமஸ்காரங்களைச்செய்து வருகிறார்.

விளையாட்டங்களில் இவருக்கு மிகுந்த உற்சாகம். நன்றாக நீந்துகிறார். இவருடைய சரீரத்தின் புஷ்டியெல்லாம் சூர்ய நமஸ்காரங்கள் செய்ததனால் ஏற்பட்டதே. இவருடைய எடை 150-பவுண்டு; (150 lbs.) எட்டுவருஷங்களாக ஒரே எடையுடன் இருக்கிறார். இவருடைய உயரம் 5 அடி 10 அங்குலம். இவருடைய பெற்றோர்கள் மிகவும் குள்ளமாயிருந்த படியால் இவருடைய சரீரவளர்ச்சியின் தன்மையை மிகவும் கவனிக்க வேண்டியதாயிருக்கிறது.

50-வது பக்கம் பார்க்க



ஸ்ரீமான் பண்டரிநாத ஏ. இனம்தார், எம். ஏ., பி. எஸ்ஸி.

வயது 35.

அத்தியாயம் 11.

ஒரு சமஸ்தானம் தேகப்பயிற்சியை அனுசரித்திருப்பது.

சாமான்னியமாக தேகப்பயிற்சி எல்லாருக்குந்தேவையானதென் பதையும், இவ்விஷயத்தில் சூர்ய நமஸ்காரங்களே சிறந்தவை என் பதையும் எங்களுடைய அதிர்ஷ்டவிசேஷத்தினால் எங்களுடைய குடிகள் ஒப்புக் கொண்டிருக்கிறார்கள். தவிரவும் அவர்கள் இந்நமஸ்காரங்களைச் சிரத்தா பக்தியுடன் கைப்பற்றி யிருக்கிறபடியால், ஔந்து சமஸ்தானத்தின் பாடசாலைகளிலெல்லாம் சூர்ய நமஸ்காரங்கள் இன்றியமையாத அப்பியாசமாய் ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கிறது.

இதனால் மாணவர்களுக்கும் அவர்களைச் சேர்ந்துள்ளவர்களுக்கும் சூர்ய நமஸ்காரங்களின் பிரயோஜனங்கள் உண்டாகவேண்டுமென்பதே எங்களுடைய இரகசியமான விருப்பம்.

சுவதேச அரசாங்கங்களின் (Indian states) வித்யா இலாகா அதிகாரிகளும், பிரிடிஷ் இந்தியா வித்யா இலாகா அதிகாரிகளும் எங்களுடைய முறையை யனுசரித்து இக்காலத்தவர்களுக்கும் இனிமேல் வரத்தக்கவர்களுக்கும் ஆரோக்கியமும், வல்லமையும், தீர்க்காயுளும் உண்டாகும்படிச் செய்வார்களென்று நாங்கள் நம்புகிறோம்.

இந்த எங்களுடைய நம்பிக்கையானது அங்கீகரிக்கப் பட்டால் 5 அல்லது 10 வருஷங்களுக்குள்ளாகவே நம்முடைய பிள்ளைகள் பலசாலிகளாகவும், தைரிய சாலிகளாகவும் ஆகி மிகவும் விர்த்தியடைவார்கள் என்பதில் சிறிதும் சந்தேக மில்லை. பாலகர்களின் அபிவிர்த்தி யொன்றாலேயே அவ்வளவு பிரயோஜனம் ஏற்படாது, இவர்களுக்கு முன் பாலகிகளின் நிலைமை மிகவும் மேன்மையடையவேண்டிய தாயிருக்கிறது. இப்பொழுது 30 வருஷங்களுக்குமுன் பெண்பாடசாலைகளில் தேகப்பயிற்சி என்ற (சப்தமே) பேச்சே இருக்கவில்லை. இப்பொழுது சிறிது சிரத்தையுண்டாயிருக்கிறது. ஆனால், பள்ளிக்கூடங்களுக்குப் போகும் சில பெண்களுக்குமாத்திரம் இதனால் சிறிது நன்மை ஏற்படுகிறதே தவிர மற்றவர்களுக்கு ஒரு பிரயோஜனமும் ஏற்படுகிறதில்லை.

முன் காலத்தைப் போல் இப்போது ஏக குடும்பவாழ்க்கை (Joint family system) இல்லாத படியால் ஒவ்வொரு வீட்டிலும் 4 அல்லது 6 பெண்கள் சேர்ந்துகொண்டு விளையாடும் ஆட்டங்களுக்கும் அவகாசம் ஏற்படுகிறதில்லை. ஆகையால் ஒருவராகச்

செய்ய வேண்டிய தேகப்பயிற்சி பெண்களுக்குத் தேவையாயிருக்கின்றது. இவ்வுத்தேசத்திற்குச் சூர்ய நமஸ்காரங்களின் கிரமமே சிரேஷ்டமானது. இதைப்பெண்கள் பக்திச் சிரத்தையுடன் தினமும் செய்துகொண்டுவந்தால் அவர்களுக்கு மாத்திரமன்றி இனிமேல் வரப்போகின்றவர்களுக்கும் மிக்க உன்னதமானபலன்களேற்படும்; ஏனென்றால், இக்காலத்துப் பெண்களேஇனிமேல் தாய்மார்களாக ஆகுபவர்களாவர்.இவ்விஷயமாக 1927ம்வருஷத்திய பிப்ரவரி மாதத்து "பிசிகல்கல்சர்" என்னும்பத்திரிகையில் ஜர்மனி ராஜ்பத்து அரசபாயிருந்த கெயிசர் என்பவர் கீழ்க்கண்டவாறு எழுதியுள்ளார்:-"இனிமேல் ஸ்திரீகளின் சரீர புஷ்டிக்கு அதிக கவனத்தைக் கொடுக்க வேண்டியதாயிருக்கிறது. யுத்தம் ஏற்படும்பொழுது ஸ்திரீகளுங் கூட தகுந்த மட்டும் தேகச்சிரமமெடுத்துக் கொள்ள வேண்டுமென்பது பெரிய யுத்தத்தின் அனுபவத்தினுல் எங்களுக்குத்தெரியவந்திருக்கின்றது. யுத்தகாலத்திலாகிலுஞ்சரி சாந்தமாயிருக்குங் காலத்திலாகிலுஞ் சரி, ஸ்திரீகளும், புருஷர்களும் தங்கள் தங்கள் காரியங்களை அதிகப் பொறுப்புடன் வகித்துக் கொள்வதற்குத் தயாராக இருக்கவேண்டும். ஸ்திரீகள் யுத்தகளத்திற்குச் சென்று யுத்தஞ் செய்ய வேண்டிய சந்தர்ப்ப மில்லாவிட்டாலும், புருஷர்களுடன் கூட ஸ்திரீகளும் சரீரத்தைப் புஷ்டி யடையும்படிச் செய்துகொண்டு தேபயிற்சி செய்யவேண்டிய தென்பதை உலகத்திலுள்ள ஆண் பெண் இரு திறத்தாருக்குந் தெரிவிக்க வேண்டியதா யிருக்கிறது."

சூர்ய நமஸ்காரங்களினுல் இன்னொரு முக்கியமான குணமுண்டு. சரியான மேல்தணிக்கையினுல் அநேக மாணவர்களும் பெண்களும் ஒரேகாலத்தில் ஒன்ருகச் சேர்ந்து நமஸ்காரங்களைச் செய்ய முடியும். இதனுல் அவர்களெல்லாம் சரியாக நமஸ்காரங்களைச் செய்வதில் உறுதிப்படுவது மன்றி காலமும் கூடிவரும். அவரவர்களுடைய வயது, உயரம் அல்லது சாமர்த்தியத்திற்குத் தகுந்தவாறு கிரமமாக அவர்களை வரிசைப்படுத்தி நிறுத்தி வைக்கலாம்.

இவ்விஷயத்தில் சூர்யநமஸ்காரங்க ளவ்வளவு சிறந்த வேறுயாதொரு தேகப்பயிற்சியுமில்லை யென்பதை ஔந்து சமஸ்தானத்திலுள்ள எல்லாப்பள்ளிக்கூடங்களில் ஐந்து வருஷங்களாகச் செய்துவரும் அனுபவத்தினுல் எங்களுக்கு உறுதி ஏற்பட்டிருக்கின்றது.

அத்தியாயம் 12.

ஆகாராதிகளும் வழக்கங்களும்

எந்த உணவு சிறந்தது என்பதைச் சாமான்னியமாகத் தெரிவிப்பதற்குமுன், ஐரோப்பா, அமெரிக்கா முதலியதேசங்களின் சில நிபுணர்களுடைய அபிப்பிராயங்களைச் சிறிது வாசகர்கள் மனதிற்குகொண்டு வருதல் நல்லதென்று கருதுகிறோம்.

வைத்திய சாஸ்திரமானது அபிவிர்த்தி நிலைக்கு வந்திருந்தாலுங்கூட வியாதிகளின் துன்பங்கள் மிக்க பயத்தைக் கொடுக்கின்றன. ஆகையால் நம்முடைய ஆகாரம் நன்றாகவுஞ் சரியாகவு மிருந்தா லொழிய வியாதிகள் நீங்கா என்று நவீன வைத்தியர்களெல்லாம் ஒரே மனதுடன் அபிப்பிராயப்பட்டிருக்கிறார்கள். முன்காலத்தில், வேண்டிய வளவு சக்திபைக்கொடுக்கவல்ல ஆகாரத்தை உட்கொண்டால் போதும் என்ற நம்பிக்கையிருந்தது. இப்பொழுதோ ஆகாரத்தின் அளவைக் காட்டிலும் ஆகாரத்தின் குணமே மிகவும் முக்கியமான தென்று கருதப்பட்டிருக்கிறது. நல்ல ஆகாரமென்றால் அதனிடத்தில் உயிர் வாழ்க்கைக்கும் ஆரோக்கியத்திற்கும் தேவையான வஸ்துக்கள் இருத்தல்வேண்டும். இவ்விஷயமானது பிராணிகளின்மேல் செய்த அநேக பிரயோகங்களினாலும், மனிதனுடைய சொந்த அனுபவத்தினாலும் ஸ்திரப்பட்டிருக்கிறது.

(1) "விட்டாமீன் ஏ." அல்லது வளர்ச்சியைக்கோடுக்கும்வஸ்து.

இது பால், வெண்ணெய், ஆடை முட்டையின்கணிருக்கும் மஞ்சள்பதார்த்தம்முதலிய இவைகளிலிருப்பது. நாம் இப்பதார்த்தங்களைத்தேவையான வரையில் தின்றால் "விட்டாமீன் ஏ" நமக்கு இதமான தன்மையில் ஏற்படும். இவ்வாகாரம் குறைந்தால் குழந்தைகள் நன்றாக வளருவதில்லை. காட் லிவர் ஆயில் (Cod Liver oil) என்பதில் இது அதிகமாயிருப்பதனாலே அதற்குப் புகழ் அதிகமாய் ஏற்பட்டிருகிறது.

"விட்டாமீன் பி."

இது வெகுவாக கோதுமை, அரிசி, வாற்கோதுமை (barley) முதலியவைகளின் மேல்பதார்களில் (தவிடு, பொட்டு) அதிகமாக இருக்கின்றது. இப்பொழுது இயந்திரங்களில்(Mill)வேலைசெய்கின்றபடியால் பொட்டும் தவிடும் நீங்கப்பெற்று இந்த உபயோகமான

பொருள் நமக்குக் கிடைப்பதில்லை. தக்காளிப்பழம், முள்ளங்கி, வெங்காயம் முதலிய பச்சைக் காய்கறிகளில் இது அதிகமாயிருக்கின்றது.

"விட்டாமீன் சி"

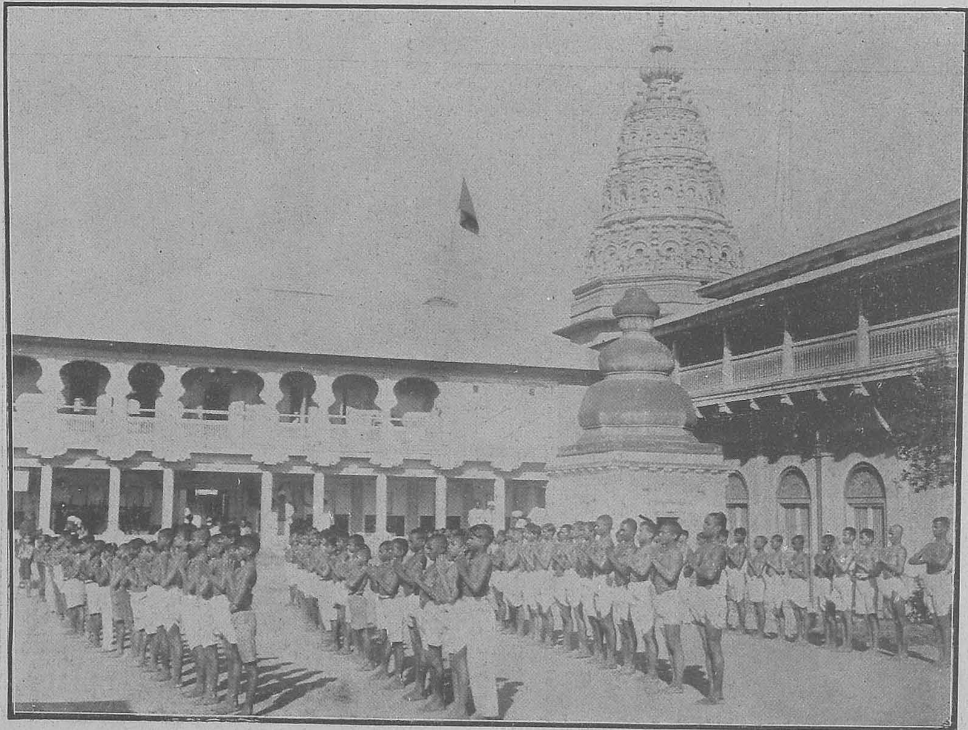
இது கீரைகளிலும் ரசம் பொருந்திய பழவர்க்கங்களிலும் மாத்திரம் கிடைக்கின்றது. கோஸ், தக்காளி, முள்ளங்கி, கிச்சிலி திராட்சை முதலியவைகளில் இருக்கின்றது. காய்கறிகளை வேகவைக்கக் கூடாது. பச்சையாகவே வைக்கவேண்டும்.

"விட்டாமீன்பி" நமக்கு மிகவும் இன்றியமையாதது என்பதைக் காண்பிப்பதற்காக டாக்டர். பெல்பிரேசர் என்பவர் (Dr. Belfrage) சில உதாரணங்களைக் கொடுத்திருக்கிறார்:—

கடந்த பெரிய யுத்தத்தில் டென்மார்க் (Denmark.) தேசத்தவர்க்கு மாமிச ஆகாரம் கிடைக்காதபடியால், அவர்கள் பொட்டும், தவிடும் சேர்ந்த கோதுமை, அரிசி, கம்பு (Rye) இவைகளைத்தின்றே ஜீவிக்கவேண்டியதாயிற்று. பால், வெண்ணெய், உருளைக்கிழங்கு, கீரை, காய்கறி இவைகளென்னமோ தேவையானமட்டும் கிடைத்துக்கொண்டிருந்தன. கட்டாயமாய் உட்கொள்ளநேரிட்ட இவ்வாகாரத்தினால் அவர்களில் 100க்கு 34 பேர்கள் இறப்பதில் குறைந்து வந்தார்கள். (Death-rate was reduced to 34% by this Compulsory diet.)

சென்றயுத்தத்தில் மெசபடோமியாவில் (mesopotomia) இருந்த ஆங்கிலேய சேனைக்காரர்களுக்கு "பெறி-பெறி" (Berri—Berri) என்ற வியாதியானது அதிகமாக ஏற்பட்டிருந்தது. வெள்ளைமாவு, டின்களில் அடக்கஞ் செய்யப்பட்டிருந்த மாமிசம் முதலிய இதர ஆகாரங்கள் மாத்திரம் அவர்களுக்குக் கொடுக்கப் பட்டுவந்தன. பால், முட்டை, காய்கறி, பழம் முதலியன அவர்களுக்குக் கிடைக்கவில்லை. அதிர்ஷ்ட வசத்தினால் வெள்ளை மாவு தீர்ந்துபோயிற்று. வீடுகளில் இயந்திரங்களினால் அரைக்கப்பட்ட மாவே அவர்களுக்குக் கொடுக்க வேண்டியதாயிற்று. இம்மாவில் தான்யங்களின் பொட்டு, தவிடு முதலியவைகள் முழுமையும் சேர்ந்திருந்தபடியால் "விட்டாமீன் பி" அதிகமாயிருந்தது. இதனால் வியாதி ஏற்படாதிருந்தது மன்றி ரோகமடைந்திருந்தவர்களும் குணமடைந்தனர். தான்யங்களில் தவிடும்பொட்டும் சேர்த்து உபயோகப்படுத்தவேண்டு மென்பதற்கு இதைக் காட்டிலும் தகுந்த உதாரணம் வேறு ஒன்றும் கிடையாது.

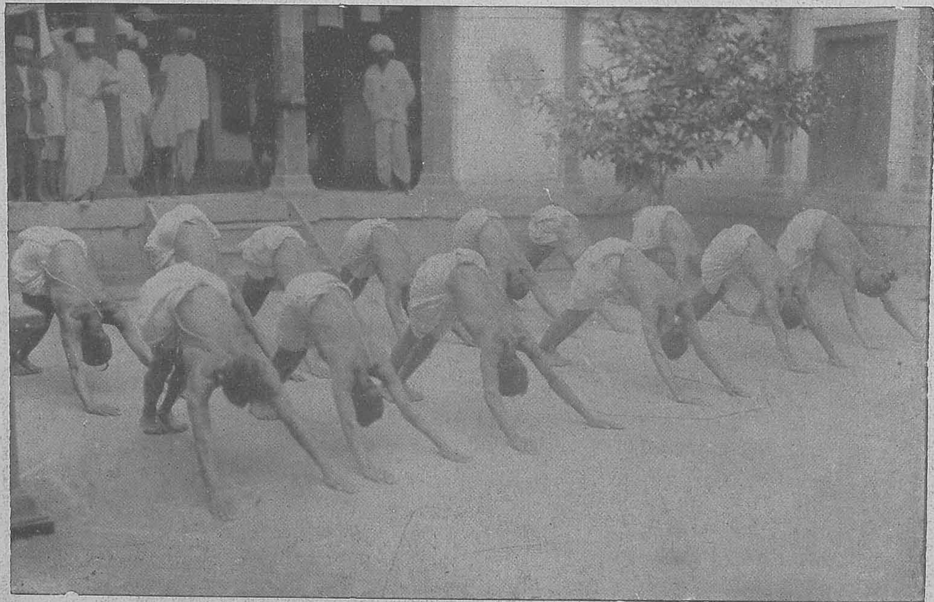
"விட்டாமீன் பி" விஷயமாகக் குரங்குகளின் மேலும் இதர பிராணிகளின் மேலும் சில பிரயோகங்கள் நடந்திருக்கின்றன. இவ்



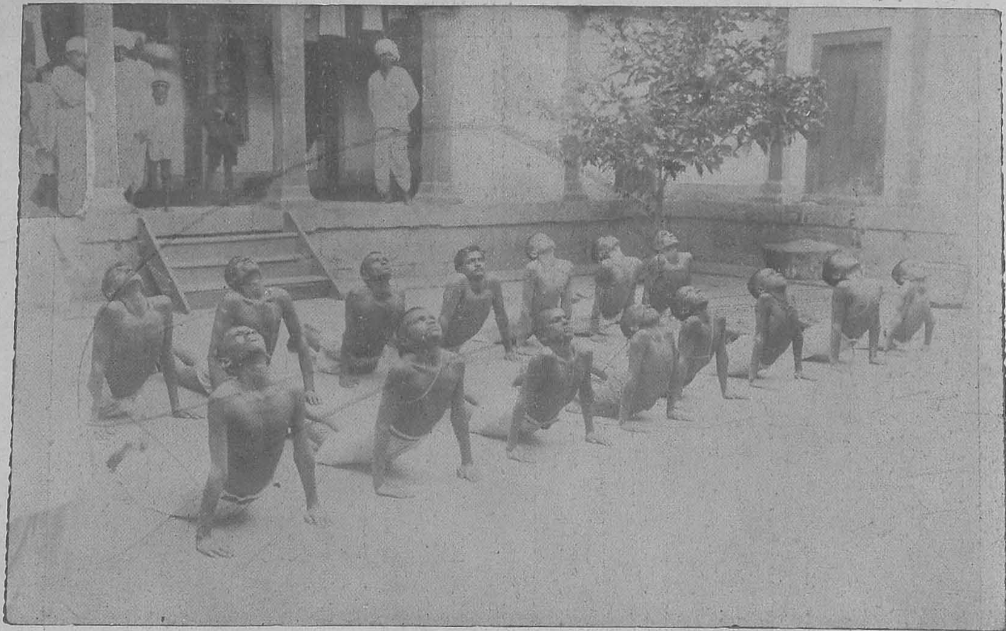
ஔந்து ஹைஸ்கூல் பிள்ளைகள் நமஸ்காரம் செய்யும் மாதிரி.



ஔந்து ஹைஸ்கூல் பிள்ளைகள் நமஸ்காரம் செய்யும் மாதிரி.



ஔந்து ஹைஸ்கூல் பிள்ளைகள் நமஸ்காரம் செய்யும் மாதிரி.



ஔந்து ஹைஸ்கூல் பிள்ளைகள் நமஸ்காரம் செய்யும் மாதிரி.

வஸ்துவில்லாத ஆகாரங்களினாலேயே அவைகள் ஜீவித்து வரும் பொழுது ஆரோக்கியத்திலும் பலத்திலும் மிக்க தாழ்வடைந்திருந் தன. பிறகு "விட்டாமீன்பி" சேர்ந்த ஆகாரத்தைக்கொடுத்தவுடன் அவைகள் மிக்க புஷ்டியை அடையத்தொடங்கின.

"அதிகமாய்த் தின்பதை விடவேண்டும்; இயமனுக்கு இதரர் விஷயத்தில் ஒருவாய் இருந்தால் உங்கள் விஷயத்தில் மூன்று வாய் கள் இருக்கும் என்பதை நன்ருக மனதில் பதியவைத்துக்கொள்ளுங் கள்" ("தி டைம்ஸ் ஆப் இண்டியா" பம்பாய், 1926ஹு நவம்பர் மீ.6வ) (The Times of India, Bombay 6th November, 1926.)

சரியான உணவு.

சம்பூர்ணமான ஆரோக்கியமும் சிரேஷ்டமான சக்தியும் பொது வாக ஜனங்களுக்கெல்லாம் ஏற்படும்படித் தகுந்த உபாயத்தைக் கண்டு பிடிக்கவேண்டியது முக்கியமாயிருக்கின்றது. சரீரமும் எல்லா இந்திரியங்களும் சரியான படிக்குக் காரியங்களைச் செய்யும் படி ஜீவன ஸ்திதியை ஏற்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். இவைகளில் ஆகாரம், போஷிப்பு (nutrition) முதலியவைகளின் மேல் மிக்க கவனத்தைச் செலுத்தவேண்டியதா யிருக்கிறது. சரியாகத் தேர்ந் தெடுக்கப்பட்ட நல்ல உணவுகளே சரீரத்திற்குத்தேவையானவை.

கடினமான இயற்கை விதிகளைச்சரியாக அனுசரித்து வந்தால் மாத்திரம்தான் உண்மையான தேக ஆரோக்கியம் ஏற்படும். விருட் சங்களுக்கும், மிருகங்களுக்கும் முக்கியமாயுள்ள சில நியமங்கள் கனமான வேதசக்தியுடன் கூடிய மனுஷ்யனுக்கும் கூட அவசியமா யிருக்கின்றன. மனிதன் தன்னுடைய புத்தி சக்தியினால் ஸ்வதந் திரனாய்த்தன்னுடைய உயிர்வாழ்க்கையில் ஏற்படக்கூடிய சில அபா யங்களை விலக்கத்தக்கவனாயிருக்கிறான்.

நம்முடைய நகரங்களில் குழந்தைகளின் மரணத்தொகை (Infant mortality) அதிகமாயிருக்கின்றது. ஸ்திரீ புருஷர்களில் அநேகர்மிக்க துர்பலமுள்ளவராயிருக்கிறார்கள். விதம் விதமானவியாதி கள் ஏற்பட்டுக் கொண்டிருக்கின்றன. இதற்கெல்லாம் காரண பூத மாக நம்முடைய வாழ்க்கை நிலையில் என்ன குற்றங்கள் இருக்கின் றன வென்பதை அச்சக்தி யினாலறிய வேண்டியது அவசியமா யிருக்கின்றது.

இக்காலத்து அனாரோக்கியம், துர்பாக்கியம் முதலியவைகளுக் கெல்லாம் நாம் சகஜமான உணவைவிட்டு கண்ட கண்ட பதார்த் தங்களைத் தின்பதே காரணமென்று தெளிவாய் விளங்குகிறது.

அவசியமான அளவைக் காட்டிலும் அதிகமாக உணவை நாம் உட்கொள்ளுகிறோம். நம்முடைய நாகரிகத்தின் தோஷத்தினல் உருசி உருசியான பதார்த்தங்களைச் சாப்பாட்டுக்குச் சேர்த்துக் கொள்ளுகிறோம். இதனுல் நமக்குத் தேவையானதைக் காட்டிலும் அதிகமான உணவு நம்முடைய வயிற்றுக்குப்போய் சேர்கிறது. போதுமானபச்சை உணவு (Green food) உலர்ந்த பழவர்க்கங்கள், பால், வெண்ணெய், தயிர் இவைகளை யுட்கொண்டால் நம்முடைய சரீரத்திற்குத் தேவையான தாது உப்புகளை (Mineral salt) க்கொடுக்கும். பொதுவாக ஒவ்வொரு வரும் இப்பொழுது உபயோகித்துக்கொண்டு வருவதைக்காட்டிலும் அதிகமாய் பால், காய்கறி, பழம் முதலியவற்றை உபயோகித்து வந்தால் மிக்க குணம் ஏற்படும் என்று உறுதியாய்ச் சொல்லமுடியும். இவைகளில் நம்முடைய வளர்ச்சிக்கும் போஷணைக்கும் தேவையான எல்லாப் பொருள்களும், உப்புகளும் இரும்புகளும் (Vitamines, Mineral salts and iron) இருக்கின்றன.

மாமிசஉணவு தேவையில்லை. (Meat not necessary and wholly unnecessary) மரக்கறிபதார்த்த முண்போர் மாமிசம் உண்பவர்களைக்காட்டிலும் பலத்திலாகிலும் பொறுமை (endurance) யிலாகிலும் குறைந்தவர்களல்ல வென்பது ஐயமின்றி அனுபவத்திற்கு வந்திருக்கிறது.

மாமிசத்தை விலக்கி பால், முட்டை, பாலடைகட்டி (cheese) முதலியவைகளை உட்கொள்ளுகிறவன் நல்ல நிலைமையில் இருப்பான். அன்றியும், மாமிசத்திற்காகப் பிராணிகளைக் கொல்வது கேவலம் மதியீனமேயன்றி வேறு என்ன?

பசுக்கள் தாங்கள் உட்கொள்ளும் படியான மேய்ச்சலில் 187. சாரத்தைப் பால் ரூபமாக நமக்கு வெளிக்கொடுக்கின்றன. மாமிசம் எளிதில் ஜீர்ணமாகிறதில்லை. அன்றியும் அதனிடம் சில விஷபதார்த்தங்கள் சேர்ந்திருக்கின்றன. சாதாரணமாக உலகத்தில் மிக்க அறிவாளரும், பரோபகாரிகளுமான மனிதர்கள் பொதுவாக மரக்கறி பதார்த்தங்களையே உட்கொண்டிருந்தனர். பச்சையான (வேகவைக்காத) உணவுப் பொருள்களையே எப்பொழுதும் தின்னவேண்டும்: அவைகளில் தான் நம்முடைய ஆரோக்கியத்திற்குத் தேவையான பொருள்கள் இருக்கின்றன.

(1) பால்,

நாம் எடுத்துக் கொள்ளும்ஆகாரத்துடன் நுரையுடன் கூடிய பாலு மிருக்கவேண்டும். அதைக்காய்ச்சிக் குடிப்பதனுல்அவ்வளவு குணம் ஏற்படாது. ஒவ்வொரு வேளைச் சாப்பாட்டுடனும் இரண்டு

கோப்பை சுத்தமான நுரைப்பாலைக் குடிக்கவேண்டும். தவிரவும், தயிர், மோர், வெண்ணெய், நெய் முதலிய வற்றையும் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

(2) பழங்கள்:— வாழைப்பழம், கிச்சிலிப்பழம், எலுமிச்சம் பழம், கொடிமாதுளை (Citron) மாம்பழம்,பேரி (Pears) திராட்சை அத்தி, அஞ்சு, கொய்யா, பலா முதலியவற்றை உபயோகித்தல் நலம்.

(3) காய்கள் (Nuts) பாதாமி, கர்ஜூரி, கொப்பரை, நிலக் கடலை, பட்டாணி, முந்திரிபருப்பு முதலியவைகளை மிதமாக எடுத் துக் கொள்ளவேண்டும்.

(4) தானியங்கள்:—நெல்லிலிருந்து உமி நீங்கப்பெற்ற அரிசி, பொட்டுடன்கூடிய கோதுமை, கடலை, பயறு உளுந்து, அவரை, துவரை முதலியவற்றை வேகவைத்தாவது அல்லது நீரில் ஊறவைத் தாவது அவரவர்களுடைய ஜீர்ண சக்திக்கேற்றவாறு எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

(5) முளைவந்த தானியங்கள்:—மேற்கூறியுள்ள தானியங்களை முளைகள் புறப்படும் படிச்செய்து உபயோகித்தால் உத்தமமான பலன்களேற்படும்.

முளையுடன் கூடிய பட்டாணி, கொள்ளு, அவரை, கடலை, பயறு உளுந்து இவைகளை உரலிலிட்டு அரைத்துக்காரம் சேர்த்து கொப் பரையும் முள்ளங்கியும் போட்டுத்தின்றால் உருசியா யிருப்பதுடன் ஆரோக்கியத்தையும் கொடுக்கும். அதில் சரீர ஆரோக்கியத்திற் கும், போஷிப்புக்கும் வேண்டிய உப்பு, விட்டாமீன் முதலிய பொ ருள்களிருக்கின்றன.

(6) பச்சைக்காய் கறிகள்:—(Green Vegetables) கோசு, காலிபிளவர், வெண்டைக்காய், வெள்ளரிக்காய், முளைக்கீரை, கீரைத்தண்டு, வெந்தியக்கீரை, பீர்க்கங்காய், பூசனிக்காய், புடலங் காய் முதலியவைகளைக் கொப்பரையுடன் சேர்த்து உபயோகித்தால் மிக்க ஆரோக்கியத்தைத்தரும்.

(7) கந்தமூலங்கள், பழங்கள்:—உருளைக்கிழங்கு, வெள்ளிக் கிழங்கு, முள்ளங்கி, பூசனி, வெங்காயம், கத்தரிக்காய், வாழைக் காய், பலாக்காய் இவைகள் ஆரோக்கியத்தையும், புஷ்டியையும் தருகின்றன. இவற்றை அவரவர்கள் ஜீர்ணசக்திக்கும் இஷ்டத் திற்கும் ஏற்றவாறு வேகவைத்தோ, சுட்டோ, பச்சையாகவோ தின்னவேண்டும்.

(8) உருசியான பதார்த்தங்கள்:—புதிதாகவும்,பச்சையாகவும்சாப் பாட்டிற்கு அனுகூலமாயிருக்கும் கீரைகளேயும் அவைகள் பலன்களே யும், கந்தமூலங்களேயும் முளேக்கிளம்பும்படியான தானியங்களுடன் உப்பு முதலியவற்றைச்சேர்த்துத் தின்ருல் யிகவும் இனிமையாயிருக் கும்.

(9) பழங்களுக்குப் பதிலாகஉபயோகிக்கத் தக்கவைகள்.:— திராட்சை, மாம்பழம், கிச்சிலி, அத்தி முதலிய பழங்கள் வரு ஷத்தில் எல்லாக் காலங்களிலும் கிடைப்பதில்லே. ஆகையால் உளுந்து அப்பளம், வடாம், உசிலி முதலியவைகளேச்செய்து தின் ருல் பழங்கள் தின்பதால் ஏற்படும் பிரயோசனங்கள் இவைகளாலும் சிறிது மட்டும் ஏற்படும்.

(10) தக்காளிப்பழம்:—இது மிகவும் புஷ்டிகரமானது. இதை அநேகர் உபயோகிக்கிருர்கள். ஜனங்கள் அப்பியாசத்திஞல் இதன் உருசியைப் பழக்கிக்கொள்ளவேண்டும். இதில் சரீர புஷ்டிக்கும், ஆரோக்கியத்திற்கும் தேவையான உப்பு முதலியவைகள் அதிகமாக இருக்கின்றன. பச்சையாகவோ, வேகவைத்தோ ருசிகரமான எல்லா பதார்த்தங்களேயும் இதஞல் செய்யலாம். இது நயமானதா யும், எல்லா இடங்களிலும் கிடைக்கக்கூடியதாயு மிருக்கின்றது. இதை அவரவர்கள் விருப்பத்தின்படி சர்க்கரையுடனே உப்புடனே சேர்த்துத் தின்னலாம்.

(11) முட்டைகள் (Eggs) முட்டைகளேயாவது அவற்றின் கண் உள்ள மஞ்சள் பதார்த்தத்தையாவது உட்கொள்ள ஆட்சேப மில்லா தவர்கள் தின்னலாம். பாலே நீக்கிஞல் இதே சிறந்த உணவு.

(12) சர்க்கரை (Sugar) சுத்தம் செய்யப்பட்ட வெள்ளேச் சர்க் கரையை நீககிவிடுதல் மிகவும் நலம். சிலமுக்கியமான காலங்களில் மாத்திரம் இதை மிகவும் மிதமாக உபயோகிக்கலாம். சுத்தஞ் செய்யப்படாத சர்க்கரை அல்லது தேனே உபயோகித்தல் நலம்.

ஆரோக்கியத்திற்குரிய விதி. எப். சி. ஹேடாக் (F. C. Haddock) என்பவர் "பவர் ஆப் வில்" (Power of will) என்ற புத்தகத் தில் கூறியிருப்ப தென்னவென்ருல்:—"ஆகாரத்தை நம்முடைய தேகநிலேமைக்கும் நாம் செய்ய வேண்டிய காரியத்திற்கும் சரிபோ கும்படிக் கிரமப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும். பரிசுத்தமான ஜலத் தைத் தாராளமாய்க் குடிக்கவேண்டும். போதுமான வரைக்கும் அயர்ந்த தூக்கம் வரும்படிச்செய்து கொள்வதுமன்றி, தூங்கும் போது நிர்மலமான காற்று அதிகமாக இருக்கவேண்டும். சிலர் ஜலத்தை மிகவும் மிதமாகக் குடிக்கிருர்கள். அவர்கள் படுக்

கும் அறையில் காற்றே இருப்பதில்லை யென்றும் சொல்லலாம். கிரமமான வழக்கங்களை யேற்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும். நரம்புகள் பலங் குன்றாமல் படியும், சுவாஸ கோசங்கள் சுறு சுறுப்புடன் இரத்தமானது சுத்தமாகும் படியும் தேவையான வரைக்கும் தேகாப்பியாசஞ் செய்யவேண்டும்.

பட்டினி கிடப்பது.

சரியான உணவை ஆராய்ந்தறிவதிலும், அதனை மிதமாக உட்கொள்ளுவதிலும் நாம் எவ்வளவு சாக்கிரதையுடன் இருந்தாலும், நம்முடைய புத்தியின்மையினாலும் அல்லது அப்பியாச தோஷத்தினாலும் கெட்ட ஆகாரங்களும், பானதிகளும் நம்முடைய வயிற்றுக்குப் போய்ச்சேரும். இவைகளால் ஏற்படும் கெட்டகுணங்களை யொழிப்பதற்காக பட்டினி கிடக்க வேண்டியது அவசியமாயிருக்கின்றது.

நன்றாகப் பசி ஏற்பட்டா லொழிய சாப்பிடாமலிருப்பது சிறந்த உபாயமாயிருக்கின்றது. பசி உண்டாகாமலிருக்குங்கால் நம்முடைய ஜீர்ண இந்திரியங்களுக்கு அதிக வேலையைக் கொடுக்கக்கூடா தென்பதை நாம் நன்றாய் அறியவேண்டும். வாரத்திற்கு ஒரு முறையாவது அல்லது 15 நாளைக்கு ஒருமுறையாவது நாம் ஒன்றையும் தின்னாமலிருக்கவேண்டும். அப்படிச் செய்தால் மிகவும் நல்லது. அதற்காக ஒருநாளைக் குறிப்பிட்டுக் கொள்ளவேண்டும்.

எல்லா மதத்தினரும் பட்டினி கிடப்பதற்காக (விரதத்திற்காக) சில நாட்களைக் குறிப்பிட்டுக் கொண்டிருக்கிறார்கள்:— உதாரணம் லெண்டு, ரம்சான், ஏகாதசி (Lent, Ramzan, Ekadasi, etc). பூர்த்தியாகப் பட்டினி கிடக்குங்கால் சிறிது நீரைத்தவிர்த்து வேறு எதையும் எடுத்துக் கொள்வதில்லை. ஆனால் சிலர் பகலில் கிச்சிலிப்பழத்தின் இரசத்தையாவது இரண்டு அல்லது மூன்று கிச்சிலிப்பழங்களையாவது சாப்பிடும்பொழுது எடுத்துக் கொள்ளுகிறார்கள். ஆகாரக் குழாய் சுத்தமாக வேண்டுமானால், கிச்சிலிச் சுளைகளைத் தோலுரித்துவிட்டுத் தின்பதே எப்பொழுதும் சிறந்ததாகும். தோலையும் விதைகளையும் தின்பதனால் குணம் உண்டு. பட்டினி கிடக்கும் நாட்களில் தினம் மும்முறை ஒவ்வொரு கோப்பை மோரைக் குடித்துவந்தால் மிகவும் நல்லது. இதனால் இரைப்பையும் ஆகாரக்குழாயும் சுத்தமடைந்து பட்டினியிருப்பதால் ஏற்படும் தொந்திரவையும் தப்புவிக்கும். ஜலத்திற்குக்கொஞ்சம் தேனைச்சேர்த்துக் குடிப்பதனால் பசி ஏற்படாதிருப்பதுமன்றி, அதிக காரியசக்தியும் உண்டாகும். இதைக்குடித்தால் உங்களுக்குப் பட்டினி யிருந்ததின் சிரமம் தோன்றாது.

1926ஆம் அக்டோபர் மாதத்து "பிசிகல் கல்சர்" என்னும் மாதப்பத்திரிகையில் பர்னர் மெக்பாடன் கூறியிருப்பதென்ன வெனில்:—

"மித மீறி உணவை உட்கொள்ளுபவர்கள் அகாலமரணத்திற் காளாகிறார்கள். சரீரத்தின் எல்லா இந்திரியங்களுக்கும் சைதன் யத்தைக்கொடுப்பதில் பட்டினிகிடப்பதைக்காட்டிலும் பலப்படுத் தும் ஔஷதம் வேறுகிடையாது. திருட்டுப்பசிக்கு அடிமைப்பட வேண்டாம். நம்முன்னோர்களைப்போல நாமும் அவ்வப்பொழுது பட் டினியிருந்துவந்தால் நாம் நெடுங்காலம் ஜீவிக்கமுடியும்."

காபி,டீ, கோகோ முதலிய உத்தீபன வஸ்துக்கள் மிக்க தீங்கை விளைவிக்கின்றன. அவைகளை வெகு காலமாக உபயோகிப்பதனுல் அவைகளின் கண் உள்ள விஷ பதார்த்தங்கள் ஜீர்ணேந்திரியங்களில் சேர்ந்து, அவ்விந்திரியங்களை மட்டுமல்லாமல், நரம்புப் பிரதேசங் களையெல்லாம் கெடுத்து, அநேக வியாதிகளைக் கொண்டு வருதற் குக் காரணமாகின்றன. இப்பழக்கத்தின் கெட்ட பலன்கள் நம்மு டைய சந்ததிகளுக்கும் போய் பரவாமல் இருக்க மாட்டா. (அதா வது நம்முடைய சந்ததிகளுக்கும் போய்ப்பரவும்)

சிரத்தையுடன் பிரயத்னஞ் செய்பவர்கள் எப்பேர்ப்பட்ட துர்அப்பியாசங்களையும் வெல்லமுடியும். மனதின் ஆசைகளை நாசப் படுத்துவதே இதற்குத் தக்கவழியாகும்.

கடைசி எச்சரிக்கை.

ஆரோக்கியம், வல்லமை, தீர்க்காயுள் இவைகளையடையவேண்டு மென்பதே நம்முடைய உத்தேசம். தசைநார்களை விசேஷமாகப் பலப்படுத்தி கீர்த்தியுள்ள வர்களாக வேண்டுமென்ற விருப்பம் நமக்கு இல்லை. ஆகையால் எவ்வளவு நமஸ்காரங்களைச் செய்தல் சாத்தியம், எந்த உணவையுட்கொள்ள வேண்டும், எவ்வளவு உட்கொள்ள வேண்டும், எவ்வளவு வேலையைச் செய்யமுடியும், எவ்வளவு நேரம் வேடிக்கை, ஓய்வு இவைகளையடையவேண்டும் என்ற இவ் விஷயங் களை நாம் ஆராய்ந்து அறிந்து கொள்ளவேண்டும்.

வேலையும் ஓய்வும், தூக்கமும் விழிப்பும், ஆகாரமும் தேகப் பயிற்சியும், முதலிய இவைகள் எந்த நிதானத்தில் இருக்கவேண்டு மென்பதை அவரவர்களே சொந்த அனுபவத்தினுல் ஏற்படுத்திக் கொள்ளவேண்டிய தாயிருக்கிறது. அந்நியர்களால் இது சாத்திய மாகாது.

ஸ்ரீ கிருஷ்ண பரமாத்மா பகவத் கீதையில் கூறியிருப்பது என்ன வெனில்:—

"எந்த மனிதன் தன்னுடைய ஆகாரத்தையும், தேகப்பயிற்சியையும், தன்னுடைய காரியத்தையும் ஒப்வையும், தூக்ககாலத்தையும் விழிப்புக்காலத்தையும், கிரமப்படுத்திக் கொண்டிருக்கிறானோ அத்தகையவன் பரமபதத்தை அடைவதற்குத் தகுந்தவனாகிறான்."

அத்தியாயம். 13.

ஆரோக்கிய பாக்கியத்தின் விலை மதிப்பு.

வேலைக்காரர்கள் அனாரோக்கிய தசையினால் வாணிகம், உழைப்பு இவைகளில் வருஷம் ஒன்றுக்கு எவ்வளவு ரூபாய்கள் நஷ்டமடைகிறார்கள் என்பதைக் கணக்குப்போடுவதே கஷ்டமாயிருக்கிறது. இந்த அபாரமான நஷ்டமல்லாமல் அவ்வக்குடும்பங்களும் கூட மிக்க துன்பத்திற் கிடாகிக் கஷ்டப்படுகின்றன. ஆகையால் ஜனங்களின் தேக வல்லமையையும் சம்பாதிக்குஞ் சக்தியையும் அதிகப்படுத்துவதற்காக சாஸ்திரீகமாயும் கிரமமாயும் உள்ள தேகப் பயிற்சியைக் கற்றுக்கொடுப்பது யுக்தமாயிருக்கிறது. அத்தகைய பயிற்சி எல்லாருக்கும் சம்மத முள்ளதாயும் அனுகூலமானதாயும் இருக்கவேண்டிய தாயிருந்தால், அதன்கண் அடியிற்கண்ட இலட்சணங்கள் இருக்கவேண்டும்:—

(1) கிழவராகிலும் சிறியராகிலும் அல்லது ஸ்திரீகளாகிலும் புருஷராகிலும் செய்யும்படிக் கிருக்கவேண்டும்.

(2) ஒருவராகிலும் அல்லது பலர் சேர்ந்தாகிலும் செய்யும்படி யிருக்கவேண்டும்.

(3) மைதானங்களிலாயினும், வீடுகளிலாயினும் செய்வதற்கு அனுகூலமாகும்படி யிருக்கவேண்டும்.

(4) பகலிலாகிலும் இரவிலாகிலுஞ் செய்யத்தக்க தாயிருக்க வேண்டும்.

(5) வருஷத்தின் எக்காலத்திலும் அனுகூலமாகும்படி யிருக்க வேண்டும்.

(6) இதர துணைக்கருவிகளின் உதவியின்றிச் செய்யவேண்டிய தாயிருக்கவேண்டும்.

(7) அதற்கு யாதொரு பிரயத்தனமும் பழக்கமும் தேவையா யிருக்கக்கூடாது.

(8) பணம் காசு செலவழிக்கத்தக்கதா யிருக்கக் கூடாது.

(9) அது திருப்திகரமாயும் ஆற்றலோடு கூடியதாயும் இருக்க வேண்டும். மேற்கண்ட நிபந்தனைகளுக்கெல்லாம் சரியாக இருப்பது சூர்ய நமஸ்காரங்களைத்தவிர வேறு ஒன்றும் இல்லை. ஆகையால் இத் தேகப்பயிற்சியை எல்லாப் பள்ளிக்கூடங்களிலும், கலாசாலைகளிலும் (Schools & Collges) கண்டிப்பாய் ஏற்படுத்தவேண்டும் என்று நாங்கள் மிகவும் வற்புறுத்திக் கூறுகிறோம்.

அத்தியாயம். 14.

முடிவுரை :—(Conclusion.)

லாகூரில் "வேதிக்மாகஜின்" (Vedic magazine) என்ற பத்திரிகையின் 1927ஸ்ரீ செப்டம்பர்மீ தத்துச்சஞ்சிகையில் "உயிர் வாழ்க்கையின் நம்பிக்கை" ("Expectation of life") என்ற ஒரு விஷயத்தை டாக்டர். இராதாகிருஷ்ண, எம். பி. பி. எஸ். என்பவர் எழுதியிருக்கிறார். அதன்கணுள்ள சில அம்சங்களை வாசகர்கள் நினைப்புக்குக்கொண்டு வரவேண்டுமென்று இச்சிக்கிறோம்:—

"இந்தியாதேசத்தின் ஜனங்கள் ஆயுர் பாவத்தை அதிகப்படுத்திக் கொள்வதற்காகக் காட்டப்பட்டிருக்கும் உபாயங்கள்:—

"இந்த உபாயங்களைச் சொல்வதற்குமுன் ஆயுர்பாவத்தை அதிகப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டியது அவ்வளவு அவசியமோ என்பதைக் கவனிக்க வேண்டுமாயிருக்கிறது. காரியம் அதிகமாக அதிகமாக ஆயுள் குறைகிறதென்றும், அதியாகக் காரியஞ் செய்வதுடன் கூட உயிருடன் இருப்பது அசாத்தியமென்றும், அவைகள் ஒன்றுக்கொன்று விரோதிகளாயிருக்கின்றன வென்றும் டாக்டர். சில்வெஸ்டர்கிரஹாம் (Dr. Sylvester Graham) பாவித்திருக்கிறார். ஆனால் தேகப்பயிற்சியின் நவீன நிபுணர்கள் இந்த அபிப்பிராயத்தை அங்கீகரிப்பதில்லை. நம்முடைய ஆகார வியவகாரங்களில் நாம் சரியாயிருந்தால் எப்பொழுதும் வேலை செய்துகொண்டிருந்த போதிலும், நம்முடைய ஆயுர்பாவத்திற்குச் சிறிதும் பாதகம் ஏற்படாதென்று அவர்கள் நிர்விவாதமான நிதர்சனத்தைக் காட்டியிருக்கிறார்கள். அன்

றியும், அடியிற்கண்டுள்ள காரணங்களுக்காகியும் தீர்க்காயுள் அவசிய மாயிருக்கின்றது:—

"1. கிழத்தனத்திலே ஏற்படத்தக்க சுகசந்தோஷங்கள். ஆரோக்கியத்துடன் கூடிய கிழத்தனமே உண்மையான வரப்பிரசாதம் என்னலாம்.

2. ஜனசமூகத்தின் நோக்கத்திலிருந்து பார்த்தால் 80-வயதான மேதாவியான கிழவன் தன்னுடைய தேசத்திற்கு ஒரு பெரிய பூஷணமாக விளங்குகிறான். அவன் மிக்க உலக அனுபவத்தை யடைந்திருப்பதுமன்றி துராசை, துரகங்காரம் இவை முதலியவை நீங்கப் பெற்றவனாயு மிருக்கிறான். ஆகையால் நியாயாதிபதியாகவும், மந்திராலோசனைக்காரனாகவும் தன்னுடைய தேசத்திற்கு மிக்க உதவியைச் செய்பவல்லவனாயிருக்கிறான்.40 வயதுள்ளவனாயிருந்தகாலத்தில் அவனால் ஆகவேண்டிய பிரயோஜனத்தைக் காட்டிலும் 80 வயதினனா யிருக்கும்பொழுது அதிக பிரயோஜனம் உண்டாகும். அல்லாமல் 40 வயதான இருவர்களைக் காட்டிலும் 80 வயதான ஒருவனால் அதிக பிரயோஜனம் உண்டாகும். ஆரோக்கியகரமான 50 வயதுக்கு மேற்பட்ட கிழவர்கள் இறப்பதனால் ஜனசமூகத்திற்கு ஒரு பெரிய நஷ்டம் உண்டாகிற தென்பது உண்மையான வார்த்தையே. ஆனால் மேதாசக்தியை இழந்துகொண்டு காரியஞ் செய்வதற்கும் சாமர்த்தியமின்றிசும்மா அதிககாலம் வாழ்ந்து கொண்டிருப்பது சரியன்று. மேதாசக்தியுடனும் முயற்சியுடனும் வெகுகாலம் வரைக்கும் வாழ்வதற்கு அடியில் கண்ட நியமங்கள் காட்டப்பட்டுள்ளன:—

"நியமங்கள்"

1. பிரம்மசரியமும் விவாகச் சீர்திருத்தமும்.

2. தேகப்பயிற்சியும் காரியகௌரவமும்.

3. ஆகாரவியவகாரங்களில் மிதமாகியிருந்து ஆரோக்கிய நியமங்களுக்கு அனுகூலமான வாழ்க்கை.

4. சுத்தமாக வைத்துகொள்வதில் ஞானம் (Sanitary Conscience).

5. மானசிக ஆரோக்கியம். (சாந்தம், நல்லதாகுவது என்ற சுபதிருஷ்டி) (Mental Hygiene-Poise and (optimism).

1-5 மனிதர்களுக்கு-for individuals).]

6. குழந்தைகள், தாய்கள் இவர்களுடைய நல்வாழ்வு (Maternity and child-welfare).

7. ஸ்தல ஆரோக்கியத்திற்காகவும், தொத்து வியாதிகளை நிவர்த்தி செய்வதற்காகவும் ஏற்பாடுகள்.

8. வித்யாப்யாசத்தின் ஏற்பாடுகள்.

(6-8-ஜனசமூகத்திற்கு-For Community as a whole).

"மேலே கொடுத்திருக்கும் எல்லா நியமங்களையும் விவரமாகத் தெரிவிக்க வேண்டுமானல் ஒவ்வொன்றைப்பற்றியும் ஒரு வியாசம் எழுதவேண்டிய தாயிருக்கும். ஆயுர்பாவத்தை அதிகப்படுத்துவதற்காக சைகைகள் கொடுப்பதற்காக அமெரிக்கா கண்டத்தில் ஒரு சபையை ஏற்படுத்தவேண்டியதாயிற்று. அதில் வைத்தியசாஸ்திரத்தில் நிபுணரான 100 தெரிந்த வைத்தியர்கள் அங்கத்தினர்களாகி மனிதர்களுக்குப் பின்வரும் குறிப்புக்களைக் காட்டியிருக்கிறார்கள்.

(1) காற்று.

(1) நீங்கள் உபயோகிக்கும் ஒவ்வொரு அறையிலும் காற்று நன்றாகப் பிரவேசிக்கத்தக்க ஏற்பாடுகளைச் செய்யவேண்டும்.

(2) இலேசாகியும், தாராளமாகியும் காற்று பிரவேசிக்குமாறு கண் அறையுள்ள ஆடையைத் தரித்துக் கொள்ளுங்கள்.

(3) தேகப்பயிற்சி, வெளியில் வேலைசெய்யும் விநோதங்கள்.

(4) கூடுமானல் வெளியில் படுத்துத் தூங்குங்கள்.

(5) பூர்த்தியாக சுவாஸ உச்சுவாசங்களைச் செய்யுங்கள்.

(2) உணவு.

(6) மிதமான வாகாரமும், சரியான நிறையும்.

(7) மாமிச உணவையும், முட்டைகளையும் சிறிதாக உட்கொள்ள வேண்டும்.

(8) உங்களுடைய உணவில் சிறிது கெட்டியான பதார்த்தமும், சிறிது பருமனனபதார்த்தமும், சிறிது பச்சை (வேகவைக்காத) பதார்த்தமும் சேர்ந்து இருக்கவேண்டும்.

(9) நிதானமாக போசனஞ் செய்யவேண்டும்.

(3) விஷங்கள்

(10) விசர்சனஞ் செய்வது முழுமையும், கிரமமாயும், அடிக்கடியும் ஆகிக்கொண்டிருக்கவேண்டும்.

(11) நிற்கும் பொழுதும், உட்காரும்பொழுதும் நடக்கும் பொழுதும் சிறிதும் வளையாமல் நிமிர்ந்திருக்கவேண்டும்.

(12) விஷபதார்த்தங்களும் வியாதி சம்பந்தமான விஷக்கிருமிகளும் சரீரத்தில் சேராமலிருக்கும்படிச் சாக்கிரதையாய் இருக்க வேண்டும்,

(13) பல், பல்லின் பசை, (Gum) நாக்கு இவைகளை நிர்மல மாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

(4) சுறுசுறுப்பு,

(14) வேலை, ஆட்டம், சிரமபரிகாரம், தூக்கம் இவைகளில் மிதமாயிருக்கவேண்டும்.

(15) எப்பொழுதும் சாந்த சித்தத்துடன் இருக்க வேண்டும்.

"இயற்கையாகவும், கஷ்டமின்றி எளிதாகவும் இருக்க வேண்டுமென்ற உத்தேசத்தினுல்தான் மேற்கண்ட நியமங்கள் எழுதப்பட்டிருக்கின்றன. அவைகளைப் பின்பற்றுவதனுல்:—

(1) க்ஷீணதசையும், மரணங்களும் நீங்குகின்றன.

(2) மனிதர்களும் மதமும் க்ஷீணிக்காமல் பார்த்துக்கொள்ளப் படும்.

(3) வியாதிகள் வராமலிருக்கும்.

எங்களுடைய சூர்ய நமஸ்காரங்கள் எவ்வளவு எளிதானவை யாயும் இயற்கையானவையாயும் இருக்கின்றன என்பதை மேற்கூறி யுள்ளவற்ருல் அறியலாம். இந் நமஸ்காரங்களைச் செய்யுங்கால் ஆகாரத்தைக் கிரமப்படுத்திக்கொண்டால் மேற்கண்ட மூன்று பலன்கள் ஏற்படுவதில் சிறிதும் சந்தேகமில்லை.

முடிவில் இதைப்படிக்கும் வாசகர்களாகிய—ஸ்திரீகளும் புருஷர் களும், கிழவரும் குமாரும், பல முள்ளவரும் பலஹீனரும்—பின் னே விவரித்திருக்குமாறு ஒரே சமமாய் சூர்ய நமஸ்காரங்களையும், ஆகாரநியமத்தையும் சரியாக அனுசரித்து வந்தால் தங்களுக்கு மாத்திரமேயன்றி தங்களைச் சேர்ந்துள்ளாருக்கும் ஆயுராரோக்கிய ஐசுவரியங்கள் ஏற்படுமாறு திடப்படுத்திக் கொள்ளுவதில் யாதொரு சந்தேகமும் இருக்காது.

Kesari Printing Works, G. T., Madras.

శుక్లయజుశ్శాఖకు జేరినవారుచ్చరించు బీజాక్షరములు మఱియు వేదమంత్రముతోఁగూడిన సూర్యనమస్కారములు.

ఆచమ్యప్రాణానాయమ్య॥ తిథిర్విష్ణుస్తథావారో నక్షత్రం విష్ణురేవచ। యోగశ్చకరణం విష్ణుస్సర్వం విష్ణుమయంజగత్॥ అద్యపూర్వోచ్చరితైవంగుణవిశేషణవిశిష్టాయాం శుభతిథౌమమాత్మనః శ్రుతిస్మృతిపురాణోక్తఫలప్రాప్త్యర్థం శ్రీసవితృనామక సూర్యనారాయణ దేవతాప్రీత్యర్థంచ శ్రీహంసకల్పోక్తవిధినాయథాశక్తి సూర్యనమస్కారాఖ్యం కర్మకరిష్యే। అథధ్యానం॥ ధ్యేయస్సదాసవితృమండల మధ్యవర్తీనారాయణ స్సరసిజాసనసన్నివిష్టః। కేయూరవాన్ మకర కుణ్డలవాన్ కిరీటీహారీహిరణ్మయవపుర్ధృతశఙ్ఖచక్రః॥

1. ఓం హ్రాం హంసశ్శుచిషత్ ఓం హ్రాం మిత్రాయనమః
2. ఓం హ్రీం వసురన్తరిక్షసత్ ఓం హ్రీం రవయేనమః
3. ఓం హ్రూం హోతా వేదిషత్ ఓం హ్రూం సూర్యాయ నమః
4. ఓం హ్రైం అతిథిర్దురోణసత్ ఓం హ్రైం భానవేనమః
5. ఓం హ్రౌం నృషత్ ఓం హ్రౌం ఖగాయనమః
6. ఓం హ్రః వరసత్ ఓం హ్రః పూష్ణేనమః
7. ఓం హ్రాం ఋతసత్ ఓంహ్రాం హిరణ్యగర్భాయనమః
8. ఓం హ్రీం వ్యోమసత్ ఓంహ్రీం మరీచయేనమః
9. ఓం హ్రూం అబ్జాగోజాః ఓంహ్రూం ఆదిత్యాయనమః
10. ఓం హ్రైం ఋతజా అద్రిజాః ఓం హ్రైం సవిత్రేనమః
11. ఓం హ్రౌం ఋతం ఓం హ్రౌం అర్కాయనమః
12. ఓం హ్రః బృహత్ ఓం హ్రః భాస్కరాయనమః
13. ఓం హ్రాం హ్రీం హంసశ్శుచిషద్వసురన్తరిక్షసత్ ఓం హ్రాం హ్రీం మిత్రరవిభ్యాంనమః
14. ఓం హ్రూం హ్రైం హోతా వేదిషదతిథిర్దురోణసత్ ఓం హ్రూం హ్రైం సూర్యభానుభ్యాం నమః
15. ఓం హ్రౌం హ్రః నృషద్వరసత్ ఓం హ్రౌం హ్రః ఖగపూషభ్యాంనమః

16. ఓం హ్రాం హ్రీం ఋతసద్వ్యోమసత్ ఓం హ్రాం హ్రీం హిరణ్యగర్భమరీచిభ్యాంనమః

17. ఓం హ్రూం హ్రైం అబ్జాగోజా ఋతజా అద్రిజాః ఓం హ్రూం హ్రైం ఆదిత్యసవితృభ్యాంనమః

18. ఓం హ్రౌం హ్రః ఋతం బృహత్ ఓం హ్రౌం హ్రః అర్కభాస్కరాభ్యాంనమః

19. ఓం హ్రాం హ్రీం హ్రూం హ్రైం హంసశ్శుచిషిద్వసుర న్తరిక్షసద్ధోతా వేదిషదతిథిర్దురోణసత్ ఓం హ్రాం హ్రీం హ్రూం హ్రైం మిత్రరవిసూర్యభానుభ్యోనమః

20. ఓం హ్రౌం హ్రః హ్రాం హ్రీం నృషద్వరసదృతసద్వ్యో మసత్ ఓం హ్రౌం హ్రః హ్రాం హ్రీం ఖగపూషహి రణ్యగర్భమరీచిభ్యోనమః

21. ఓం హ్రూం హ్రైం హ్రౌం హ్రః అబ్జాగోజాఋతజా అద్రిజా ఋతం బృహత్ ఓం హ్రూం హ్రైం హ్రౌం హ్రః ఆదిత్యసవిత్రర్కభాస్కరేభ్యోనమః

22-24. ఓం హ్రాం హ్రీం హ్రూం హ్రైం హ్రౌం హ్రః ఓం హ్రాం హ్రీం హ్రూం హ్రైం హ్రౌం హ్రః హంసశ్శుచిష ద్వసురంతరిక్షసద్ధోతా వేదిషదతిథిర్దురోణసత్ । నృష ద్వరసదృతసద్వ్యోమసదబ్జాగోజా ఋతజా అద్రిజా ఋతం బృహత్. ఓం హ్రాం హ్రీం హ్రూం హ్రైం హ్రౌం హ్రః ఓం హ్రాం హ్రీం హ్రూం హ్రైం హ్రౌం హ్రః మిత్రరవిసూర్యభానుఖగపూషహిరణ్య గర్భమరీచ్యాదిత్యసవిత్రర్కభాస్కరేభ్యోనమఃఇతిత్రిః॥

25. ఓం శ్రీసవిత్రే సూర్యనారాయణాయనమః

ఆదిత్యస్యనమస్కారాన్ యేకుర్వన్తిదినేదినే।
జన్మాంతరసహస్రేషు దారిద్ర్యంనోపజాయతే॥ ౧॥
నమోధర్మవిధానాయనమస్తే కృతసాక్షిణె ।

నమః ప్రత్యక్షదేవాయ భాస్కరాయనమోనమః॥ ౨॥
అకాలమృత్యుహరణం సర్వవ్యాధినివారణమ్ ।
సూర్యపాదోదకం తీర్థం జఠరేధారయామ్యహమ్॥ 3॥
(ఇతి తీర్థం గృహీత్వా ఆచమనంకుర్యాత్)

అథ త్ర్యృచకల్ప నమస్కారాః.

ఆచమ్యప్రాణానాయమ్య । మమాత్మనశ్శ్రుతిస్మృతి పురాణోక్తఫలప్రాప్త్యర్థం శ్రీసవితృనామకసూర్యనారాయణప్రీత్యర్థం త్ర్యృచకల్పవిధినాసూర్యనమస్కారాఖ్యం కర్మకరిష్యే॥ (పాత్రేజలంగృహీత్వాతస్మ్ధ్యేగంధాక్షతపుష్పాణిక్షిప్త్వా)॥ ధ్యేయస్సదాసవితృమణ్డలమధ్యవర్తీనారాయణస్సరసిజాసనసన్నివిష్టః । కేయూరవాన్ మకరకుణ్డలవాన్ కిరీటీ హారీహిరణ్మయవపుర్ధృతశఙ్ఖచక్రః॥ (ఇతిధ్యాత్వా)

1. ఓం హ్రాం ఉద్యన్నద్యమిత్రమహః హ్రాం ఓం మిత్రాయ నమః
2. ఓం హ్రీం ఆరోహన్నుత్తరాందివం హ్రీం ఓం రవయే నమః
3. ఓం హ్రూం హృద్రోగం మమసూర్య హ్రూం ఓం సూర్యాయనమః
4. ఓం హ్రైం హరిమాణంచనాశయ హ్రైంఓంభానవేనమః
5. ఓం హ్రౌం శుకేషుమే హరిమాణం హ్రౌం ఓం ఖగాయ నమః
6. ఓం హ్రః రోపణాకాసుదధ్మసి హ్రః ఓం పూష్ణేనమః
7. ఓం హ్రాం అథోహారిద్రవేషుమే హ్రాం ఓం హిరణ్యగర్భాయనమః
8. ఓం హ్రీం హరిమాణం నిదధ్మసి హ్రీం ఓం మరీచయే నమః
9. ఓం హ్రూం ఉదగాదయమాదిత్యః హ్రూం ఓం ఆదిత్యాయనమః

10. ఓం హ్రైం విశ్వేనసహసాసహ హ్రైం ఓం సవిత్రేనమః
11. ఓం హ్రాం ద్విషంతం మహ్యం రంధయన్ హ్రాం ఓం అర్కాయనమః
12. ఓం హ్రః మో అహం ద్విష తె రథం హ్రః ఓం భాస్కరాయనమః
13. ఓం హ్రాం హ్రీం ఉద్యన్నద్యమిత్రమహ ఆరోహన్నుత్తరాదివం హ్రాం హ్రీం ఓం మిత్రరవిభ్యాంనమః
14. హ్రూం హ్రైం హృద్రోగం మమసూర్యహరిమాణంచ నాశయ హ్రూం హ్రైం ఓం సూర్యభానుభ్యాంనమః
15. హ్రాం హ్రః శుకేషు మేహరిమాణం రోపణాకాసుదధ్మసి హ్రాం హ్రః ఓం ఖగపూషభ్యాంనమః
16. ఓం హ్రాం హ్రీం అథోహారిద్రవేషుమేహరి మాణంనిదధ్మసి హ్రాం హ్రీం ఓం హిరణ్యగర్భమరీచిభ్యాంనమః
17. ఓం హ్రూం హ్రైం ఉదగాదయమాదిత్యోవిశ్వేనసహసా సహ హ్రూం హ్రైం ఓం ఆదిత్యసవితృభ్యాంనమః
18. ఓం హ్రాం హ్రః ద్విషంతం మహ్యం రంధయన్ మో అహం ద్విష తె రథం హ్రాం హ్రః ఓం అర్కభాస్కరాభ్యాం నమః
19. ఓం హ్రాం హ్రీం హ్రూం హ్రైం ఉద్యన్నద్యమిత్రమహ ఆరోహన్నుత్తరాందివం హృద్రోగం మమసూర్యహరిమాణంచ నాశయ హ్రాం హ్రీం హ్రూం హ్రైం ఓం మిత్రరవిసూర్యభానుభ్యోనమః
20. ఓం హ్రాం హ్రః హ్రాం హ్రీం శుకేషుమే హరిమాణం రోపణాకాసు దధ్మసి అథోహారిద్రవేషుమేహరిమాణం ని దధ్మసి హ్రాం హ్రః హ్రాం హ్రీం ఓం ఖగపూష హిరణ్యగర్భమరీచిభ్యోనమః

21\. ఓం హ్రూం హ్రైం హ్రౌం హ్రః ఉదగాదయమాదిత్యో
విశ్వేనసహసా సహ ద్విషంతం మహ్యం రంధయన్
మో అహం ద్విషతే రథం హ్రూం హ్రైం హ్రౌం
హ్రః ఓం ఆదిత్యసవిత్రర్కభాస్కరేభ్యోనమః

22-24. ఓం హ్రాం హ్రీం హ్రూం హ్రైం హ్రౌం హ్రః హ్రాం
హ్రీం హ్రూం హ్రైం హ్రౌం హ్రః ఉద్యన్నద్యమిత్ర
మహ ఆరోహన్నుత్తరాందివం హృద్రోగం మమసూ
ర్యహరి మాణంచనాశయ॥ శుకేషుమే హరిమాణం
రోపణాకాసు దధ్మసి అథోహారిద్రవేషుమె హరిమా
ణం నిదధ్మసి॥ ఉదగాదయమాదిత్యోవిశ్వేన సహసా
సహ ద్విషంతం మహ్యం రంధయన్ మో అహం ద్విష
తెరథం॥ హ్రాం హ్రీం హ్రూం హ్రైం హ్రౌం హ్రః
హ్రాం హ్రీం హ్రూం హ్రైం హ్రౌం హ్రః ఓం మిత్ర
రవి సూర్యభానుఖగపూషహిరణ్యగర్భమరీచ్యాదిత్య
సవిత్రర్కభాస్కరేభ్యోనమః॥ ఇతిత్రిః॥

ఓం సవిత్రే సూర్యనారాయణాయనమః
ఆదిత్యస్యనమస్కారాన్ యేకుర్వంతి దినేదినే।
జన్మాంతరసహస్రేషు దారిద్ర్యం నోపజాయతే॥౧॥
నమోధర్మవిధానాయ నమస్తేకృతసాక్షిణె।
నమః ప్రత్యక్షదేవాయ భాస్కరాయనమోనమః
అనేన త్ర్యృచకల్పసూర్యనమస్కారాఖ్యకర్మణాభగవాన్
శ్రీసవితృనామకః సూర్యనారాయణః ప్రీయతామ్।
అకాలమృత్యుహరణం సర్వవ్యాధి వినాశనమ్।
సూర్యపాదోదకం తీర్థం జఠరేధారయామ్యహమ్।
ఇతి తీర్థం గృహీత్వా ఆచనమనం కుర్యాత్

సంపూర్ణమ్.

శ్రీకృష్ణార్పణమస్తు.

The "Leader" (Allahabad), Saturday, April 7, 1928.

"SURYA NAMASKARS"

At a time when the question of Physical Culture is receiving increasing attention, the publication of a Book like "Surya Namaskars" by the cultured Chief of Aundh, will be specially welcomed.

Every Namaskar is concerned with the following eight parts of the body: forehead, chest, legs and feet, arms and hands, knees, eight vocal organs and mind and will. The book contains directions for the performance of Namaskars which are accompanied with helpful illustrations. The Author has given a scientific explanation of how the various exercises and the utterance of the Beeja Mantras develop and strengthen different parts and organs of the body and purify the system. This portion of the book will be found of absorbing interest. The Chief of Aundh testifies to the benefit he has derived from this ancient system of exercise which costs nothing and is easy to practise. This exercise is beneficial to women also. He has introduced it in the schools of his State. One of the chief merits of Surya Namaskar is, he observes, that it is best adapted to group exercise or exercise *en masse*."

"*The Times of India*", (*Bombay*) *June* 8, 1928.

"Surya Namaskars,"

by Balasaheb Pant Prathinidhi, B.A. Chief of Aundh.

(R. K. Kirlosker, Aundh) Re. 1.

The Chief of Aundh is an enthusiastic physical culturist and he claims for the system described in this pamphlet the double advantage of providing the best and cheapest exercise, (for it is only one exercise in six movements) in the whole world. He attributes to this exercise, practised in conjunction with the repition of certain "mantras," the enviable health he has enjoyed since 1908, when he began to do Surya Namaskar.

Perhaps he is right and his wonderful health is due to Namaskar cum Mantras, perhaps it is due to the rigorously Spartan regimen (described on pp. 52-55) observed by him. Anyway the Surya Namaskara, which is akin to the "zor" or "dand"

so dear to the Indian Pahilvan, costs nothing, and we are assured by the Chief Saheb that it can have not the slightest deleterious effect even on the very old and infirm.

There is no doubt that the Chief Saheb at 60 and his publisher at 70 show in their photographs results that ought to put the most despairing valetudinarian in search of health on the tract of this panacea so firmly believed in, and prescribed in this book in detail, by the Chief of Aundh.

The object of all educational institutions has been mainly to endow students with intellectual efficiency to serve their King and Country. But how far the educational department has succeeded in this, I leave the intelligent reader to judge.

Efficiency to serve the King and the Country cannot be attained without lasting vigorous health and strength. Has any institution, private or public, thought of this in imparting so called liberal education to its students? Does any school or college today keep this goal in view in training its scholars ?

Almost every school or college has facilities for bodily exercise. But statistics and experience show that all the students do not take an active part in exercise or sport. Many a black sheep is found to shirk with impunity. But even if all of them do come forward it is practically impossible for any institution to afford sufficient room or space for them all to train physically.

In the wet season especially when vigorous bodily exercise is very necessary to keep one fit, no school or college can provide enough ground for all the students to exercise. A gymnasium, if any, can at best afford space for a few scholars only.

Suppose a school or college is attended by, say four or five hundred boys and girls. And there are many like this. Can it provide suitable and sufficient room for engaging all the students simultaneously in any sport or game ? Can it supply them all with apparatus or outfit ? Can it provide them all with tennis, cricket, football or hockey grounds ?

But the question of room presents no difficulty whatsoever in the case of Surya Namaskar exercise. The rooms and verandahs of the building will provide enough space for all the scholars to perform Surya Namaskars at the same hour and throughout the whole year.

We admit that almost all systems of physical exercise are in some way useful. But almost all writers and critics miss our main point. The main point we want to emphasise is that along with a variety of games and sports according to taste, means and circumstances, there must be a compulsory exercise like the Surya Namaskar which can be done individually or *en masse* all the year round, in order to lay a real and lasting foundation of normal general health and strength.

Normal all round health and strength thus acquired and retained will enable one to render a better account of himself not only in any sport or game but in every day life as well.

I submit, therefore, that of all the physical exercises Surya Namaskar stands first and foremost in endowing the performer with Health, Efficiency and Longevity.

From : Rao Bahadur M. Shama Rao, M.A.,
Retired Inspector-General of Education in Mysore,
BANGALORE,

CHAMARAJPET, BANGALORE,
25th May, 1928.

My dear Sir,

I thank you for the copy of your Kannada translation of " Surya Namaskara "by the Chief of Aundh. I am glad to say that your translation is exceedingly clear and simple. The merit of the work lies in its combination of devotion and physical culture. As such the book ought to appeal to all people, both Hindus as well as others.

Yours truly,
(Sd.) M. Shama Rao.

To
S. N. Simha, Esq.,
MALLESWARAM P.O., BANGALORE CITY.

" Surya Namaskar " has been favourably reviewed by the following Vernacular Newspapers :—

Karma Veera "—in its issue of		8. 6. 1928
Praja Mitra "	do.	14.—5.—1928.
Nava Jivana "	do.	25.—5.—1928.
Sampadabhyudaya "	do.	22.—5.—1928.
Kantirava "	do.	5.—6.—1928.

Visvakarnataka" in its issue of 20.—5.—1928.
Veera Kesari" do. 4.—7.—1928.
Mysore Scout" do. 20.—5.—1928.

The Chief of Aundh has come foward with a splendid book on the therapy of Sun Worship or Sun Bath, the efficacy of which it took western scientists centuries to know. He has profusely illustrated the book with photographs of his own self and others, and the wonder of it is that even the grateful Rani Saheba who has profited much by such bath, figures in the illustration. The book which is priced as cheap as one rupee is full of quotations from the writings of the Great Western Nature curists and has a Mahratti Section, where for the benefit of the up-country readers, everything is explained in detail supported by authorities taken from the ancient writings. The Chief's courage of conviction is really admirable, for he has introduced the Sun Bath exercise to the students of the High School in his State. Already attempts are being made to translate the book in the Dravidian languages and at an early date, we will have a Kanarese translation. We cannot feel sufficiently grateful to the Chief for his coming forward to tell us the rationale of a worship which is ages old in our ancient land but the greatness of which we have entirely forgotten as we have done in many other matters.

The Evening Mail, Bangalore, dated 12*th May,* 1928.

"SURYA NAMASKARA" IN KANNADA.

With pleasure we acknowledge a copy of the Kannada edition of the "Surya Namaskara" sent by Mr. S. N. Simha, 75 Sampige Road, Malleswaram, Bangalore. We have already noticed in these columns this useful publication by the Chief of Aundh both in Marathi and English. Kannada knowing pubiic shoud not remain without purchasing a copy of this most useful publication containing easy lessons and daily exercises for the physical and spiritual benefit. We draw the attention of our benign Government to this useful publication, so that they may introduce the system of exercise in all the schools and colleges and thus enhance the value of ancient traditional simple but highly ennobling lessons for the development of mind and body.